

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

Baloğlan Quliyev

Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin
«____», «____» «2011»-ci il tarixli «____»
sayılı əmri ilə dərs vəsaiti kimi
təsdiq edilmişdir.



Bakı – «ADPU» nəşriyyatı-2011

Quliyev B.S. – Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar. Ali pedaqoji universitetlərin «Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədər hazırlığı» ixtisası üçün dərs vəsaiti.

Vəsait «Mütəhərrik oyunlar və onun tədrisi metodikası» fənn proqramı əsasında işlənmiş bakalavr pilləsində təhsil alan tələbələr üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Həmin vəsaitdə asudə vaxtı səmərəli keçirib sağlam bədən formalaşdırmaqla sağlam milli ruh tərbiyə edən hərəkəti-intellektual əyləncəli oyun və hərəkətlər toplanılıb. Bu oyunlar milli kaloritik saxlanılmaqla müasir tələbata uyğun yenidən işlənilib və təkmilləşdirilərək təqdim olunur.

Dərs vəsaitindən pedaqoji fakültələrdə və bədən tərbiyəsi müəllimi ixtisası üzrə təhsil alanlar, mütəxəssislər, tədqiqatçılar, dissertantlar, oxucu kütləsi bəhrələyə bilər.

Redaktor: Rəşid Əliyev – professor, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, əməkdar məşqçi, ADTU-nun «Bədən tərbiyəsi və idman» kafedrasının müdiri.

Rəyçilər: Əmrulla Paşayev-professor, pedaqoji elmlər doktoru.

Məmməd Nəsrullayev – professor, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, ADBTİA-nın «Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası» kafedrasının müdiri.

Gülbaba Quliyev – ADPU-nun dosenti, əməkdar məşqçi, Əməkdar Bədən Tərbiyəsi və İdman Xadimi.

Rəhim Rəsulov – Azərbaycan Turizm İnstitutunun baş müəllimi, Fəxri Bədən Tərbiyəsi və İdman işçisi.

Kitab müəllifin vəsaiti hesabına çap olunur.

Xalqımız, millətimiz genetik xüsusiyyətlərinə görə fiziki cəhətdən sağlam insanlardan ibarət olan xalqdır, millətdir. Fiziki sağlamlıq və fiziki güc, mənəvi sağlamlıqla bərabər Azərbaycan xalqına, millətinə xas olan xüsusiyyətdir...

Azərbaycanda da idmanın, bədən tərbiyəsinin kütləvi surətdə inkişaf etməsinə ciddi fikir verməliyik. Bu bizim vəzifəmizdir, borcumuzdur. Bu xalqımızın gələcəyidir, gələcək nəsillərin daha sağlam olmasının əsasıdır. Biz idmana, bədən tərbiyəsinə qayğı göstərərək millət, xalq, vətən qarşısında öz borcumuzu yerinə yetiririk...

Heydər Əliyev
Ümummilli liderimiz

Milli Olimpiya Komitəsinin yaradılması, Olimpiya Oyunlarında Azərbaycanın öz bayrağı altında vahid komanda şəklində iştirak etməsi xalqımızın azadlığının və ölkəmizin suverenliyinin bəhrəsidir...

Milli Olimpiya Komitəsi uşaqların, yeniyetmələrin və gənclərin idmana cəlb olunması, onlar üçün lazımi şərait yaradılması istiqamətində fəaliyyətini günbəgün gücləndirir. Doğma Azərbaycana şan-şöhrət gətirəcək idmançıların, sağlam gələcək nəslin yetişməsi naminə uşaqların yolunu idman meydançalarına, salonlarına yönəltmək həmişə vacibdir, zəruridir. Bu gün bizim fəaliyyətimiz, təcrübəmiz örnək göstərilir...

İlham Əliyev
Azərbaycan Respublikasının Prezidenti

«Sizin fəaliyyətiniz keçmiş sovet məkanında yaradılmış bütün Milli Olimpiya Komitələri üçün bir nümunədir. Avropada məndən bu məkanda Olimpiya hərəkətinin inkişafı barədə soruşanda böyük məmnunluqla sizin ölkənizi misal göstərirəm».

Jak Roq

MÜNDƏRİCAT

Ön söz

Birinci ölmə

Fiziki tərbiyə təliminin bəzi pedaqoji konturları.

I Fəsil

Fiziki tərbiyənin təlimində fəal stimül yaradan prinsip, metod və formaları.

- 1.1.Fiziki tərbiyənin təlimi prosesində fəaliyyətlərin tənzimlənməsini təmin edən komponentlər
- 1.2.Fiziki tərbiyə üzrə ümumtəlim nəticələrinin reallaşdırılmasının başlıca meyarları
- 1.3.Fiziki tərbiyə təliminin stimullaşdırılmasının metod və vasitələri
- 1.4.Fiziki tərbiyənin tədrisində fəal (interaktiv) təlimin tətbiqi mexanizmləri
- 1.5.Fiziki tərbiyənin tədrisində fəal (interaktiv) təlimdən istifadənin psixoloji aspektləri

II Fəsil

Şagirdlərin bəzi fizioloji və psixoloji xüsusiyyətləri onların fiziki tərbiyə prosesində reallaşdırılması.

- 2.1.Ümumi və tam orta təhsil pilləsində şagirdlərin bəzi fizioloji imkanları və onların fiziki tərbiyənin təlimində tətbiqi
- 2.2.Ümumi orta təhsil pilləsində şagirdlərin psixoloji xüsusiyyətləri onların fiziki tərbiyənin təlimində nəzərə alınması
- 2.3.Tam orta təhsil yaş dövründə şagirdlərin psixoloji xüsusiyyətləri onların fiziki tərbiyənin təlimində reallaşdırılması

İkinci bölmə

Mütəhərrik oyunlar

III Fəsil

Mütəhərrik oyunların pedaqoji mahiyyəti və təşkili yolları

- 3.1.Mütəhərrik oyunların əhəmiyyəti
- 3.2.Görkəmli pedaqoqlar oyunlar haqqında
- 3.3.Oyunların təşkili yolları

IV Fəsil

Mütəhərrik oyunların növləri, xarakteristikası və meydana gəlməsi

- 4.1.Mütəhərrik oyunların növləri
- 4.2.Mütəhərrik oyunların pedaqoji xarakteristikası
- 4.3.Oyunların ictimai-siyasi hadisə kimi meydana gəlməsi
- 4.4.Mütəhərrik oyunlar fiziki tərbiyənin mühüm vasitəsi kimi
- 4.5.Azərbaycan milli mütəhərrik oyunları mədəniyyətimizin tərkib hissəsidir
- 4.6.Milli mütəhərrik oyunların təsnifatı

V Fəsil

Mütəhərrik oyunların təlimi metodikası, prinsip və metodları.

- 5.1.Oyunların seçilməsi
- 5.2.Oyun üçün hazırlıq işləri
- 5.3.Oyunların keçirilməsi formaları
- 5.4.Oyun təlimi prosesinin mahiyyəti
- 5.5.Oyun təliminin prinsipləri
- 5.1.Oyun təlimində ideyalıq və elmilik prinsipləri
- 5.2.Şüurluluq və fəallıq prinsipi
- 5.3.Ardıcılıq prinsipi
- 5.4.Oyun təlimində müvafiqlik prinsipi
- 5.5.Oyun təlimində fərdi yanaşma prinsipi
- 5.6.Oyun təlimi prinsiplərindən vəhdətdə istifadə olunması
- 5.7.Oyunların məzmununun şərhı
- 5.8.Mütəhərrik oyunlar üçün oyun meydançasının düzəldilməsi
- 5.9.Oyun meydançasının və idman zalının işarə olunması
- 5.10.Oyun ləvazimatlarının hazırlanması
- 5.11.İbtidai təhsil pilləsi üçün mütəhərrik oyunlar
- I sinif.
- II sinif
- III sinif
- IV sinif
- 5.12.Ümumi orta təhsil pilləsi üçün mütəhərrik oyunlar
- V sinif
- I sinif
- VII sinif
- VIII sinif
- IX-XI siniflər üçün tövsiyələr

Üçüncü bölmə

Fiziki tərbiyə və kütləvi idman-sağlamlıq işləri.

VI Fəsil

Fiziki tərbiyə-sağlamlıq və kütləvi idmanın təşkili və keçirilməsi

6.1.Tədris günü rejimində fiziki tərbiyə-sağlamlıq işləri

- 1.1.İbtidai təhsil pilləsində fiziki tərbiyə-sağlamlıq işləri
- 1.2.Ümumi orta təhsil pilləsində fiziki tərbiyə-sağlamlıq işləri

6.2.Sinifdən və məktəbdənxaric fiziki tərbiyə və idman-sağlamlıq məşğələləri.

2.1.Sinifdənxaric fiziki tərbiyə-idman sağlamlıq məşğələləri

- 1.1.Sinifdənxaric məşğələlərin məqsədi
- 1.2.İbtidai təhsil pilləsində fiziki tərbiyə-sağlamlıq məşğələləri
- 1.3.Ümumi orta təhsil pilləsində fiziki tərbiyə idman-sağlamlıq məşğələləri

2.2.Məktəbdənxaric fiziki tərbiyə idman-sağlamlıq tədbirləri

Uşaq yaradıcılığı birliyi və mədəniyyət evlərində bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri.

İstirahət və mədəniyyət parklarında bədən tərbiyəsi və idman işləri

Mənzil-istismar sahəsində və bələdiyyə idarələrində bədən tərbiyəsi

Gəzinti, yürüş və ekskursiyalar

2.3.Ümumməktəb bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və kütləvi idman tədbirləri.

Ümumməktəb sağlamlıq günləri.

V-VIII siniflər

İdman bayramlarının təxmini tematik planı

Bədən tərbiyəsi bayramları

İdman yarışları

Planlaşdırma və uçot

Bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinin təxmini planı

VII Fəsil

Bədən tərbiyəsi kollektivlərində idman işlərinin təşkili

Bədən tərbiyəsi kollektivinin yaradılması

Kollektivdə işlərin planlaşdırılması

İdman bazasının yaradılması

İdman yarışları

Bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği

Klub və mədəniyyət evləri

Bədən tərbiyəsi və idman üzrə mühazirələrin tematikası

Valideynlər üçün mühazirələrin nümunəvi tematikası

Dördüncü bölmə
Asudə vaxt üçün hərəki-intellektual əyləncəli oyunlar.
VIII Fəsil

Hərəki-intellektual əyləncəli oyunlar.

8.1. Azərbaycan milli uşaq oyunları

Tap görək
Əl üstə kimin əli
Cızığa girmə
İki tərəfli vuruşma
Kəndiri çək
Kəndiri götür
Torbanı qaçır
Mərə tutdu
Çiling ağac
Dayan
İki şəhər
Qaçdı tutdu
Gözbağlıca
Balıq ovu
Kartof əkirik
Üçüncü qaç
Qaçanı qov
Topla qaçanı vurmaq
Top kimə dəysə
Dördbucaq («Yertutma»)
Bayrağı tap görüm
Gizlən səni görməsinlər
Topla atışma
Qələndər, ay Qələndər
Traktorçular
Bostanda
Kim götürər
Naxquli
Güzgü
Gizlən bac
Uçdu-uçdu

8.2. Ev şəraitində oyunlar

Şamı söndürmə

Sapan gülü
Hərflər
Qoyma otursun
Hə yox
Yazılı sual cavab
Üzük-üzük
Tap nədir
Təsvir
Nə oxşarı var
Seçim qarşısında
Söz düzəlt

8.3.Məzhəkəli azhərəkətli oyunlar

Bərk üfür
Özünü saxla
Yay-ox
Əl-ələ vurma
Qıflı çərpərəng
Ulduz çərpərəng
«Göz-göz»
Sapand ilə daş atma
Düzgün atmaq
Yayla tullanmaq
Uçan şar
Noxud sal!.
Bilyard
Şarı qapıdan keçirmək
Halqadan keçir
Tez götür
Halqa salma
Nişan al
Fırlağan («Fır-fıra»)
Beş daş
Ağac üstə gəzmə
Hərəkət edən nişan
Halqalardan tutub gəzişmə
Üç piyalə
Qrafini qaldır
Tora şarı salma

8.4.Əyləncəli bədən hərəkətləri

Kim güclüdür?

Spiçqanın bir əllə yandırılması

Arxası üstə əl və ayaq üzərində yerimək

Bədəni şux saxlamaq

İlk çıxış vəziyyətinə daha tez qayıtmaq

Bədəni qaldırıb endirmə

Bardaş qurmaqla durmaq

Qıçları bir-birinə bağlamaqla yüyürmək

Ağaclardan maili səthlər düzəldib həmin maneələrə dırmanıb aşmaq

8.5.Yay oyunları

«Çobanlar və keçilər»

Kim tapar?

Suda yarış

Asta get, tez çat!

8.6.Müsabiqə-yarış oyunları

Dairədə qaçmaq

Tullanma

Topu maneələrdən keçirmək

Basketbol səbətinə top atmaq

Maneələrlə qaçış

8.7.Dünya uşaqlarının oyunları

İtaliya

«Öz yerini tap!»

«Bayrağı götür»

Kipr

«Bucaqlar»

Polşa

«Kim cəlddir»

Kuba

«Oyun rəqs».

AFR

«Kim diqqətlidir?»

Əlavələr

I «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksi

1.1.VMH kompleksinin məqsədi və vəzifələri

1.2.VMH kompleksi üzrə sınaqların növləri

- 1.3.VMH kompleksi üzrə işlərin təşkili
- 1.4.VMH kompleksi üzrə təbliğat təşkilatı işlərin planı
- 1.5.VMH kompleksi qruplarında məşğələlərin təşkili
- 1.6.Təhlükəsizlik qaydaları
- 1.7.VMH kompleksinin normativləri üzrə cədvəllər
- I pillə 10-14 yaşlılar üçün cədvəl 1
- II pillə 15-18 yaşlılar üçün cədvəl 2
- III pillə 19-27 yaşlılar üçün cədvəl 3
- IV pillə 28-39 yaşlılar üçün cədvəl 4
- V pillə 40-60 yaşlılar üçün cədvəl 5.

1.8.VMH kompleksi üzrə hərəkət texnikası

- 8.1.Turnikdə dartınma
 - 8.2.Gimnastika skamyasında qolların bükülüb açılması
 - 8.3.Qaçışın texnikası
 - 8.4.Yerindən uzununa tullanmaq
 - 8.5.Tennis topunun atılması
 - 8.6.Qumbaranın atılması
 - 8.7.Güllə atıcılığı
 - 8.8.Üzgüçülüyn öyrədilməsi texnikası
- Sinə üstə krol üzmə üsulu
 - Arxası üstə krol üzmə üsulu
 - Brass üzmə üsulu
 - Delfin (Batterflyay) üzmə üsulu

II İdaman qurğuları.

Rezöme

Summary

Resurslar

Bioqrafik informasiya

Ön söz

Hazırda bakalavr pilləsi üzrə təhsil alan tələbələrin müvafiq ixtisaslara dair çap tədris materiallarına çox böyük ehtiyacları vardır. O cümlədən «Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışqədər hazırlığı» ixtisası alan tələbələrin digər idman fənlərində olduğu kimi fiziki tərbiyənin mühüm vasitələrdən biri olan mütəhərrik oyunlara aid də çap tədris materialına ehtiyacları duyulur. Müəllif tərəfindən hazırlanmış həmin dərs vəsaiti mütəhərrik oyunlar üzrə fənn proqramının tədrisi baxımından maraqlı və faydalıdır.

Dərs vəsaiti 4 bölmədən və 8 fəsildən ibarətdir.

Birinci bölmədə Milli Kurikulumun prinsipləri baxımından fiziki tərbiyənin təlimində fəaliyyətlərin tənzimlənməsini təmin edən **komponentlər** araşdırılır. İlk növbədə Azərbaycan təhsil islahatı və pedaqoji prinsiplərin eyni kontekstdə həyata keçirilməsi və təşkili məsələləri qeyd olunur. Xüsusən, təlimin intesivliyini artırmaq məqsədilə optimal prinsip və metodların, məqsədyönlü məzmun, mahiyyət və vəzifələrin seçilməsi, onların tədris şəraitindən asılı olaraq tətbiqi yolları müəyyənləşdirilir. Müəllim və şagirdlərin fəaliyyətlərinin tənzimlənməsində fiziki tərbiyə təlimində ümumtəhsil fənləri ilə əlaqənin yaradılması, tədris işlərinin qabaqcadan planlaşdırılması, onun məzmunu, məqsədi və vəzifələrinin yeniləşdirilərək Milli kurikulumun ümumi prinsiplərinə uyğunlaşdırılması, təlimdə müxtəlif növ maraqlı və diqqəti cəlbədicə nümunələr əsasında inandırıcı faktlara istinad olunaraq tədris materialının mənimsədilməsinin bilik, bacarıq və vərdislərin uzun müddət yadda qalmasına, onların dərkəninə asanlaşdırılmasına zəmin yaratdığı qənaətinə gəlinir.

Təlimin optimal təşkili, intensivləşdirilməsi, lazımi tempdə musiqinin müşayətilə icrası, eləcə də təlimdə bərabər hüquqluğun və məsuliyyət hissinin, optimal yanaşmanın, əyaniliyin, nəticəyönlülüyün, inkişafətdirici məzmunun, materialın həcmənin və bunlara kompleks yanaşmanın təminatını, öyrədən (müəllim) və öyrənən (şagird) fəaliyyətlərinin uyğunlaşdırılmasında mühüm təlim komponentləri kimi səciyyələndirilir.

Ümumtəlim nəticələrinin **reallaşdırılması** şagirdin həmin dövr üçün real tədris imkanları, tərbiyə olunma, inkişaf etmə səviyyəsi, tədris və ev tapşırıqlarına sərf etmək üçün qoyulmuş vaxta-vaxt

bölgüsünə düzgün əməl olunması, məktəbdə müxtəlif tədbirlərin təşkili və keçirilməsinə sərf edilən enerji ilə əlaqələndirilir.

Fiziki tərbiyə təliminin **stimullaşdırılmasında** fiziki təhsilin, hərəkət bacarıq və vərdişlərin konkretləşdirilməsi, məzmun və mahiyyətin təlimin vəzifələrinə uyğunlaşdırılması, uğurlu dərslərin strukturunun seçilməsi və tətbiqini, səmərəli təlim metodlarından və təlim vasitələrindən istifadəni, diferensial və fərdi yanaşmanı, sanitariya-gigiyena qaydalarına riayət edilməsini, tədris vaxtına qənaət və təlimin optimal tempinin seçilməsini mühüm üsul və vasitə olduğundan bəhs olunur. Həmin bölmədə ənənəvi, fəal (interaktiv) təlim metodlarının tətbiqindən, habelə şagirdlərin yaş xüsusiyyətləri və onların təlimdə nəzərə alınması yolları göstərilir.

İkinci bölmədə ibtidai, orta və tam orta təhsil pilləsi üçün mütəhərrik oyunların pedaqoji mahiyyəti, təşkili yolları, növləri, xarakteristikası və meydana gəlməsindən bəhs olunur. Vəsaitdə bunlarla yanaşı mütəhərrik oyunların təlimi metodikası, prinsipləri, müasir tələblərə uyğun şərh edilir.

Üçüncü bölmədə isə ümumtəhsil məktəbi üçün tədris günü rejimində fiziki tərbiyə-sağlamlıq işləri, sinifdən və məktəbdənxaric fiziki tərbiyə, idman-sağlamlıq məşğələlərinin təşkili və keçirilməsi metodikası, məzmunu öz əksini tapır.

Dördüncü bölmə asudə vaxt üçün hərəkət intellektual əyləncəli oyunlardan bəhs olunur. Xüsusən, Azərbaycan milli uşaq oyunları, ev şəraitində oyunlar, məzhəkəli azhərəkətli oyunlar, əyləncəli bədən hərəkətləri, yay oyunları və müsabiqə-yarış oyunları tədqiq olunur. Həmin oyunlar toplanıldıqdan sonra yenidən işlənilib nəşrə təqdim edilir. Oyunların şəkilləri nümayiş etdirilərək verilməsi (bir neçə oyun istisna olmaqla) onların asudə vaxtlarda oynanılmasını daha da asanlaşdıracaqdır.

Qeyd etməliyik ki, İ.Musayev, H.Ağayev, S.Hüseynov, M.Ağayev, Ə.Sadiqov və bir çox alimlərimiz oyunlara dair ciddi tədqiqatlar aparmış, dissertasiyalar müdafiə etmiş, kitablar nəşr etdirmişlər. Lakin bu vəsaitdə cəm edilmiş oyunların çapına rast gəlmədiyimi etiraf edirəm (cəmi 4 oyunda ad uyğunluğu müşahidə olunur). Çapa təqdim olunmuş oyunları elə Azərbaycanlı tapmazsanki, uşaqılıqda oynamamış olsun. Onlar həyatdan, folklorumuzdan bəhrələnir, hazırki tələbata uyğun şəkildə işlənilərək bərpa olunması

isə mədəniyyətimizin bir parçası kimi qorunub saxlanılması, mədəni irs olaraq gələcək nəsilə ötürülməsi məqsədini daşıyır.

Əlavələrdə isə «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinin mahiyyəti, vəzifələri, bu sahədə məşğələlərin təşkili, təhlükəsizlik və ilk tibbi yardım göstərmək qaydaları, normativləri və hərəkət texnikası (turnikdə dartınma, qaçış, tullanma, qumbaranın atılması, güllə atıcılığı, qolların bükülüb açılması, üzgüçülük və s.) verilir.

Gülbaba Quliyev

ADPU-nun dosenti, Azərbaycan Respublikasının «Əməkdar Bədən Tərbiyəsi və İdman Xadimi, əməkdar məşqçi.

Birinci bölmə

FİZİKİ TƏRBIYƏ TƏLİMİNİN BƏZİ PEDAQOJİ KONTURLARI

I FƏSİL

Fiziki tərbiyənin təlimində fəal stimula yaradan prinsip, metod və formalar

1.1. Fiziki tərbiyənin təlimində fəaliyyətlərin tənzimlənməsini təmin edən komponentlər

Fiziki tərbiyə təliminin hazırkı tələbata uyğun təşkilində pedaqoji-psixoloji faktorların nəzərə alınması mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu mənada təlimin məzmunu, məqsədi və vəzifələrinə müvafiq tələb və prinsiplərin müəyyən edilməsi, şəraitdən asılı olaraq vaxtında, düzgün tətbiqi başlıca yer tutur. Çünki, ölkəmizin inkişafının yeni dövründə dövlətin təhsil siyasətinin əsas istiqamətləri müəyyən olunmuş, tələb və istiqamətlər «Azərbaycan Respublikasının təhsil sahəsində İslahat Proqramı»nda təsbit olunmuşdur. Proqramın həyata keçirilməsi istiqamətində təhsillə əlaqədar xeyli işlər görülmüş və müvəffəqiyyətlər əldə edilmişdir. Təhsil Konsepsiyasında (Milli Kurikulum) ümumtəhsil məktəbi üzrə təlimin nəticələri, məzmun standartları, orta təhsilin bütün pillələrində təmin edilən bütün fənlər, pedaqoji-psixoloji prosesin təşkili, təlim nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi üzrə əsas prinsiplər əhatə olunmuşdur. Bunlar şagirdlərin şəxsiyyət kimi formalaşması, milli və bəşəri dəyərləri mənimsəməsi, mübarizlik, vətənpərvərlik ruhunda tərbiyələndirilməsi, cəsur, igid, dözümlü və fiziki cəhətdən sağlam böyümələri üçün təlim şəraitinin yaradılmasını tələb edir. Şagirdin şəxsiyyət kimi formalaşmasına yönəlmiş təlim proqramlarının prinsiplərini proses dövründə həyata keçirilməsi şagirdə bir çox zəruri qabiliyyətləri və keyfiyyətləri aşılayır.

Yəni onların intellektual, emosional və yaradıcı sferalarının harmonik inkişafına imkan yaranır, məntiqi, yaradıcı təfəkkürü formalaşır. Ümumiyyətlə, bütün bunlar o zaman reallaşır ki, **əvvəla** təlim zamanı Azərbaycanda təhsil islahatının prinsipləri (demokratikləşdirmə, humanistləşdirmə, diferensiallaşdırma, fərdiləşdirmə, inteqrasiya,

humanitarlaşdırma) nəzərə alınmış olunsun, **ikincisi** pedaqoji və istərsədə islahat prinsipləri eyni kontekstdə həyata keçirilsin. Buna görə də ilk olaraq təlimin səmərəliliyini yüksəltmək üçün daha optimal prinsiplərin seçilməsi, onların şəraitdən asılı olaraq düzgün tətbiqi mexanizmlərinin tədqiqi və ümumiləşdirilməsi vacib şərtidir.

Bütün bunları ümumtəhsil və məcburi fənlərdən biri olan «Bədən tərbiyəsi» fənninə də aid etmək lazımdır. Həmin baxımdan fiziki tərbiyənin təlimi prosesində şagirdlərin idman fəallığını artıran, təlimin interaktivləşməsini sürətləndirən və təmin edən tələb və prinsiplərin önəmliliyini nəzərə alıb, onların izahını vermək məqsədəuyğundur.

Məsələyə ənənəvi təlim baxımından yanaşmış olsaq, deyə bilərik ki, tədris prosesi bədən tərbiyəsi müəllimlərinin tam rəhbərliyi, nəzarəti və «diktatorluğu» şəraitində qurulmalı, müəllimin göstərişi, verdiyi tapşırıqlar hamı üçün qanun və məcburi olmalı, heç bir təklif nəzərə alınmamalıdır. Müstəqil və sərbəst fəaliyyət göstərmək, yəni hərəkətlərin özbaşına icrası qadağandır. Şagirdlər verilən tapşırığı, tövsiyə və göstərişləri sözsüz yerinə yetirməlidir. Nəticə müəllim tərəfindən qiymətləndirilir. Şagird nailiyyətləri qiymətləndirə və təhlil edə bilməz. Bu işlər yalnız müəllimin səlahətindədir.

Əksinə olduqda bunlar müəllimə «etibar etməmək», «üzə qayıtmaq», «sözə baxmamaq», «yekə başlıq» və s. kimi xoşagəlməz hal sayılırdı. Başqa sözlə desək, şagirdin tədris prosesinə bu və ya digər dərəcədə müdaxilə etməsi, sərbəst olaraq hərəkətləri icrası dərsin gedişinə mane olmaq, intizamsızlıq və dərstdə şuluq salan arzuolunmayan şəxs kimi qiymətləndirilirdi. Belə hallarda məktəb direktoruna, sinif rəhbərinə şikayət edilir, məlumatlar yazılırdı, iş ancaq bununla bitmir, bəzən də valideynlər məktəbə dəvət olunaraq danlanılır və təhqir olunurdu. Hətta uşaqların yanında valideynlərə qarşı təhqiramiz ifadələr işlətməkdən çəkinmirdilər. Bəzi müəllim və məktəb rəhbərləri valideyni öz övladının gözü qarşısında hörmətdən salmaqla nüfuzunun artacağını, həmçinin şagird kontingentinin «gözünün odunu» alacağını güman edirdi.

Qeyd etmək lazımdır ki, müasir təhsil sistemində yuxarıda göstərilən müəllim (öyrədən) və şagird (öyrənən) fəaliyyətini dəyərli hesab etmir. Öyrədən və öyrənənlərin fəaliyyətinin tənzimlənməsində məktəbin pedaqoji kollektivinin qarşısında yeni məqsəd və vəzifələr qoyulur. Həmin məqsəd və vəzifələr ənənəvi tələblərdən tamamilə müsbət mənada fərqlənir. Burada müəllim və şagirdlərin fəaliyyətinin

tənzimlənməsində aşağıdakı tələb və prinsiplər qoyulur ki, bütün bunlar təhsildə əvvəllər mövcud olmuş təfəkkürün mühitini yeniləşdirmək, tədris olunan fənlərin mahiyyətini yeni cəmiyyətin tələbatına uyğun qurmaq, dünya təhsil sisteminə inteqrasiyanı təmin etmək və sürətləndirmək, təlimin-interaktivliyinə, nəticə yönümlülüyünə və çevikliyinə nail olmağa yönəlməkdən ibarətdir. Müəllim təlim prosesini fəal təlim prinsipləri əsasında təşkil etməli, şagirdlər əsas tərəf kimi qəbul edilməli, onların qabiliyyətləri, tələbatları, fiziki tərbiyə sahəsindəki bilik və bacarıqlara yiyələnməsi potensialı üzə çıxmalı, qabaqcıl təlimin tələblərinə riayət etməklə cəmiyyətin dinamik inkişafına istiqamətlənməlidir.

Təlimin prinsipləri prinsip xatirinə yəni formal xarakter daşımamalı, təsadüfən, kor-koranə deyil tədris prosesində yaradılmış mühitə, şəraitə uyğun tətbiq edilməlidir. Burada öyrənlərin ümumi bilik və bacarıq fəaliyyətləri, hərəkəti qabiliyyətləri, vərdişləri nəzərə alınmalıdır. Xüsusən, qabaqcıl müəllim və məktəblərin iş təcrübəsi, direktiv tədris sənədlərinin tələbatı təlim fəaliyyətində əsas götürülməlidir.

Təlim prinsiplərinin reallaşdırılmasına şəraitdən asılı olaraq yeri gəldikcə nail olmaq üçün tələsiklikə, süniliyə yol verilməməli, eləcə də tədrisin zəruriliyindən irəli gəlməli, inandırıcı olmalı, real faktları əks etdirməli, yanılışıqlığa, qeyri səmimiyyətə, gərginlikə şərait yaradılmamalıdır.

Təlim-tərbiyə prinsipləri bir fənn çərçivəsində məhdudlaşdırılmamalı digər ümumtəhsil fənləri ilə **əlaqə** yaradılmaqla həyata keçirilməlidir. Bu prosesdə qohum fənlərlə inteqrasiya (anatomiya-fiziologiya, biologiya, tarix və s.) daha üstünlük təşkil etməlidir. Belə ki, ayrı-ayrı hərəkəti bölmələr üzrə (gimnastika, atletika, mütəhərrik və idman oyunları, kross hazırlığı) nəzəri birliklərin tədris materialları bir-birilə əlaqəli şəkildə təlim olunmalıdır. Fəndaxili mövzular üzrə təlim materialları əlaqələndirilərək tədris edilməlidir.

Təlim prinsiplərinin fəal tətbiqində tədris işlərinin düşünülmüş şəkildə əvvəlcədən **planlaşdırılması** onun tədrisinin yaxşılaşdırılmasında həll edici mahiyyətə malikdir. Planlaşdırma apararkən müəllim şagirdin idrakı, informativ-kommunikativ və psixomotor bacarıqları inkişaf etdirən tədris materialının təlim prosesinə daxil etməsi təbii zərurət kəsb edir. Müxtəlif növ maraqlı, cəlbedici və təsiredici fiziki hərəkət kompleksləri hazırlanmalı, onların

tədrisi mərhələlər üzrə ardıcılıqla aparılmalıdır. Hər bir fiziki hərəkət üzrə bilik, bacarıq və vərdişlərin qazanılmasının özünəməxsusluğu nəzərdən qaçmamalıdır. Dinamik inkişafı təmin edən hərəki bacarıqların formalaşdırılması yönəmlı texniki fəndlərin ardıcılıqla həyata keçirilməsi daha məqsədəuyğun sayılır.

Fiziki tərbiyə təliminin nailiyyətləri onun **məzmunundan və qarşısında duran başlıca vəzifələrdən** mühüm dərəcədə asılıdır. Bu mənada Dövlət təhsil standartları əsasında hazırlanmış fiziki tərbiyə fənn kurikulumuna uyğun hərəki təlimin məzmunu və vəzifələri müəyyənləşdirilir. Göstərməliyik ki, digər ümumtəhsil fənlərində olduğu kimi, fiziki tərbiyə fənnində də məzmun yaşadığımız ictimai-siyasi mühitin tələbatına uyğun müəyyən edilməli, daimi təkmilləşdirilməli və yeniləşdirilməlidir. Müəllim və şagirdlərin təhsil fəaliyyətləri inkişafetdirici, tərbiyəedici, qabaqlayıcı mahiyyət daşımalı, hərəki bilik, bacarıq və vərdişlər təhsil pillələri üzrə konsentrik prinsip əsasında reallaşmalıdır. Bununla yanaşı, öyrənənlərin nailiyyətlərinin düzgün stimullaşdırılmasına, təhlilinə və qiymətləndirilməsinə istiqamətləndirilməlidir. Xüsusən, şəxsiyyət yönümlü, tələbə yönümlü və şagird yönümlü olmalıdır. Bütün bunlar isə şəxsiyyətin hərtərəfli və harmonik inkişafına, ictimai mühitin və cəmiyyətin mənafeyinə xidmət etməlidir. Bu şərtlə ki, təlimin məzmunu və vəzifələri bir-birinə uyğun seçilməli, biri o birini və əksinə tamamlaması daha məqsədəmüvafiqdir.

Fiziki tərbiyə təliminin çoxşaxəli funksiyalarının (təhsil, tərbiyə, inkişaf və s.) olmasına səbəb Azərbaycan təhsil sisteminin daim inkişafda olması, bəşəri təhsil sisteminin dəyərlərinə qovuşması, bu yönəmdə irəliləməsi zərurətindən irəli gəlməsi və təhsil islahatı proqramına əsaslanmasıdır.

Fiziki təhsildə öyrədən və öyrənənin fəaliyyətinin səmərəli surətdə reallaşmasında təlimin məzmunu və vəzifələrinə müvafiq **Milli kurikulumun** ümumi prinsiplərinə istinad olunmaqla bərabər, həm də fiziki tərbiyənin təlimində istifadə edilən pedaqoji prinsiplərə də əməl olunmalıdır. Bu şərtlə ki, təlimin məzmunu və vəzifələri konkret, aydın və etibarlı faktlara söykənməli, şəxsiyyətin marağını və mənafeyini təmin etməklə, həm də elmi dəlillərə əsaslanmalı, sistemli şəkildə ardıcıl surətdə tətbiq edilməli, milli dəyərlərə müvafiq gerçəkləşdirilməli-reallaşdırılmalıdır.

Fiziki tərbiyədən tədris materialları həyatla sıx əlaqələndirilməli, yəni keçmiş, bu günkü və proqnozlaşdırılmış gələcək mühiti əhatə etməli, yaşadığımız quruluşun reallıqları ilə birbaşa uzlaşdırılmalıdır. Tədris işinin faktik materiallara istinad olunaraq görülməsi, şagirddə təlimə marağı artırır, idrak fəallığının yüksəlməsini təmin edir və hərəkəti, psixomotor fəaliyyətlərin (qaydalara uyğun fəaliyyət, sərbəst fəaliyyət, yaradıcılıq fəaliyyəti) məqsədəuyğunluğunu tənzimləyir, onun dəyərliliyini xeyli artırır, həyatyönümlülüyünü yüksəldir.

Fiziki tərbiyə təliminin müxtəlif növ maraqlı **nümunələr** əsasında və inandırıcı faktlara istinad edilməklə tədrisi bu sahədə mənimsənilmiş bilik, bacarıq və vərdişlərin uzun müddət yadda qalmasına səbəb olur. Habelə, hərəkəti qabiliyyətlərin (güc, qüvvə, cəldlik, çeviklik, sürət, iradə möhkəmliyi və s.) möhkəm və davamlılığını daha da artırır, onların uzunömürlülüyünü təmin edir, dərkini asanlaşdırır.

Unutmamalı ki, müəllim və şagirdlərin fəaliyyətinin tənzimlənməsində yalnız təlimin məzmunu və vəzifələrinin uyğunlaşdırılması ilə heç də kifayətlənməməli, onların yaş xüsusiyyətləri, fiziki qabiliyyətləri, cinsi əlamətləri, fiziki hazırlığı və fiziki inkişafı, səhhət sağlamlığı, əhval-ruhiyyəsi və emosionallığı diqqətdə olmalıdır. Bu və ya digər fiziki hərəkətlərin və oyunların təlimində vaxtilə öyrənilmiş bilik və bacarıqların, aşılıbmış vərdişlərin də müvafiq şəkildə nəzərə alınması fəaliyyətlərin uzlaşdırılmasında özünəməxsus əhəmiyyətə malikdir. Çünki, bütün bunlar fiziki tərbiyə təliminin **optimal** təşkilinə zəmin yaradır. Əks halda bədən tərbiyəsi müəllimləri və şagirdlər müəyyən çətinliklərlə üzləşirlər. Belə ki, nəticədə müəllimlər tədris prosesinin optimallaşdırılmasına nail ola bilmir. Şagirdlər isə tədris tapşırıqlarını az vaxt içərisində, yüksək keyfiyyətlə və daha sürətlə icra edə bilmir, boş dayanmalar yaranır, vaxt itirilməklə vaxta qənaət etmək normaları pozulur. Digər tərəfdən isə şagirdlər ruhdan düşür, dərslərə o qədər də maraq və həvəslə yanaşmır, fəallaşmaq əvəzinə daha da çox passivləşmək mövqeyində durur. Heç şübhəsiz ki, bunlarda təlimdə mənimsəmə səviyyəsinin minimuma enməsinə şərait yaradır.

Fiziki tərbiyə təliminin məzmunu və vəzifələrinin düzgün qoyuluşu şagirdlərin tədris fəallığının yüksəlməsinə, bu prosesin **intensiv** təşkilinə səbəb olur. Bir cəhəti də yadda saxlamalıyıq ki, tədris prosesi əlverişlilik prinsipinə də əsaslanaraq təşkil olunmalıdır.

Bu da təhsilalma və təhsilvermənin imkanlarının daha da genişlənməsinə və təhsilin səviyyəsinin yüksəlməsinə əlverişli şərait yaradır.

Qeyd etmək lazımdır ki, fiziki tərbiyə üzrə tədris materiallarının müvafiq **tempdə** öyrədilməsi təlimin müsbət nəticələnməsinə öz təsirini göstərir. Müxtəlif növ yeriş, qaçış və gimnastika hərəkətlərinin **musiqinin** müşayiəti ilə müvafiq tempdə yerinə yetirilməsi şagirdlərin fəallığını artırmaqla, onların dərslə marağını da yüksəldir. Hərəkətlərin icra olunma tempi tədris materialının məzmunundan onun icrasının asan və mürəkkəb olmasından, nə məqsədlə yerinə yetirilməsindən də mühüm dərəcədə asılıdır. Hərəkətlər yüksək, orta və aşağı tempdə icra oluna bilər. Lakin burada sinifin orta təlim tempi mütləq nəzərə alınmaqla hərəkətlərin yerinə yetirilməsi daha faydalıdır. Gimnastika, atletika hərəkətləri, idman oyunları üzrə fəndlərin orta təlim tempinə yaxınlaşdırılaraq həyata keçirilməsi daha önəmli və təsirliyi müşahidə olunmuşdur.

Tədris prosesinin səmərəliyinə zəmin yaradan amillərdən biri də təlim zamanı bərabər **hüquqluğun** təmin olunmasıdır. Yəni şagirdlərin idrak fəallığı, təlimə şüurlu və düşüncəli yanaşması təmin edilməklə, onların müstəqilliyinə, sərbəst hərəkət etmələrinə də üstünlük verilməlidir. Bu öyrətmə və öyrənmənin vahidliyinin gözlənilməsilə sıx əlaqədar olmaqla müəllimin və şagirdlərin fəaliyyətinin tənzimləməsini stimullaşdıran mexanizmlərdən hesab olunur.

Qeyd etməliyik ki, müxtəlif növ, rəngarəng fiziki hərəkətlər, mütəhərrik və əyləncəli oyunlar lazımi templərdə, reallıq və tədris şəraiti nəzərə alınmaqla təlim olunsun da bu prosesdə hər bir şagirdin **məsuliyyət** hissinin olması vacibdir. Öyrədən və istərsə də öyrənenlər olsun onlar da məsuliyyət hissi olmasa həmin təlim çox çətinki uğurla nəticələnmə bilər. Çünki, təlimdə məsuliyyət daşdığını anlamaq idrak fəallığının da yüksəlməsinə səbəb olur. Bu isə birbaşa təlimə şüurlu yanaşmanı, düşünərək təhlillər aparmanı, müəyyən qənaətə gəlməni təmin edir. Beləliklə, şərh olunanlar daha yaxşı qavranılır, yadda saxlamağa ciddi səy göstərilir.

Əks halda şagirdlər passivlik göstərir, diqqətlərini cəmləşdirib təlimə yönəltməkdə çətinlik çəkirlər. Sonda istənilən təlim nəticələrini əldə etmək mümkün olmur. Buna görə də təlimin təşkili üsulunu seçərkən ayrı-ayrı sinifin ümumi fiziki hazırlığını, anatomik-fiziolji və psixoloji xüsusiyyətlərini də nəzərə almaq zəruridir. Bu şərtlə ki, dərslərin təşkili

formalarına uyğun metodlar, vasitələr, məzmun, eyni zamanda vəzifələr müəyyənləşdirilmiş olsun. Deyilənlər eyni vaxtda, həm də bir-biri ilə əlaqəli şəkildə aparılmalıdır. Bütün bunlar təlimin səmərəli formasının seçilməsinə səbəb olur.

Yuxarıda sadalanan **komponentlərdən kompleks** istifadə olunması təlimdə nailiyyət qazanılmasında ən başlıca şərtlərdən sayılır və bu təlimdə fəallaşmağa müsbət təsir göstərir, tədris materialının mənimsənilməsinə şərtləndirir.

Fiziki tərbiyənin təlim prosesinin düzgün təşkili və keçirilməsində yalnız pedaqoji komponentlərin təlim dövründə düzgün tətbiqi ilə kifayətlənməməlidir. Fiziki tərbiyənin tədrisi zamanı məktəbli gigiyenasına riayət edilməsi, təlim üçün mənəvi-psixoloji və estetik şəraitin yaradılması da əhəmiyyətli komponentlərdəndir. Təlim prosesi üçün maksimum dərəcədə məqsədəuyğun sanitariya-gigiyena şəraitinin yaradılmasında nəzərə alınmalıdır. Tədris-tərbiyə işlərinin səviyyəsinin yüksəldilməsində ümumi pedaqoji prinsiplərin rolu böyük olsa da, təlim prosesi elmi surətdə təşkil olunsa belə bu təlimin tam müvəffəqiyyətlə həlli hələ demək deyildir. Şagirdlərin təlim tərbiyə işində və sürətli inkişafının təmin edilməsində tədris prosesinin **optimallaşdırılması** prinsiplərinin də tətbiqinə ehtiyac duyulur. Bu şərtlə ki, bunlar müəllim və şagirdlərin tam idrak fəallığı əsasında həyata keçirilmiş olsun. Təlim prinsiplərindən bir tərəfli və yaxud həddindən artıq istifadə heç də təlimin uyğun prinsipinin təmini deyildir. Burada prosesin optimal qurulması başlıca amildir. Həmin prinsip bir tərəfdən didaktik prinsiplərin sistemlə tətbiqinə, digər tərəfdən isə göstərdiyimiz tələblərin hər birinin daha yaxşı istifadəsi üçün lazımı zəmin yaradır, habelə onların düzgün tətbiqini təmin etməklə tədrisin səmərəliliyini daha da yüksəldir.

Şagirdlərin hərtərəfli inkişaf etdirilməsi, şəxsiyyət kimi formalaşdırılması və mənəvi aləminin zənginləşdirilməsinin məqsədmüvafiq təşkilində təlimin kompleks həllinə yönəldilmiş prinsiplərinin tətbiqi daha müvəffəqiyyətli hesab olunur. Burada da müəllimdən tələb olunur ki, dərsin qarşısında duran vəzifə və məqsədi həyata keçirməkdən ötrü onun əsas və başlıca olanlarını seçib diqqət mərkəzində saxlamalı və ilk növbədə təlimini təmin etməyə ciddi səy göstərilməlidir

Təlimdə **optimal yanaşmanın** da özünəməxsus yeri vardır. Burada ayrı-ayrı fiziki hərəkət və oyunlar öyrədilərkən istər hərəkət

texnikasının və istərsə də oyunların nə məqsədlə icra olunduğu və keçirildiyinə aydınlıq gətirmək tələb edilir. Bu onunla əlaqədardır ki, məqsəd və vəzifələrin aydınlığı şagirdlərin təlimə həvəsini artırmaqla onun hərtərəfli və düşüncəli surətdə qavranılmasına kömək edir.

Optimal yanaşmada **əyanilik** mühüm pedaqoji prinsiplərdən olub fiziki hərəkətlərin, fəndlərin və oyunların öyrənilməsində əvəzədməz və zəruri rol oynayır. Hərəkətlərin göstərilməsi (canlı, şəkil, illüstrasiya, demonstrasiya, sxem, nəticəni göstərən cədvəl, test sualları və s.) ilk növbədə şagirdlərin diqqətlərini təlimə toplayır, təlimi daha maraqlı edir və beləliklə onlar hərəkəti cəhdlərə inamla, şüurlu olaraq, yüksək fəallıqla və əhval-ruhiyyə ilə yanaşır, nəticədə gözlənilən nailiyyətləri daha asan əldə etmək imkanları qazanırlar.

Fiziki tərbiyə təliminin **nəticəyönümlülüyü** hazırda təhsil sistemində ciddi şəkildə tələb olunur. Bu işə diqqət, qayğı günbəgün artırılır. Fiziki tərbiyədə nəticəyönümlülüyü təmin edən amillər araşdırılır və daha da təkmilləşdirilir. Bu məsələdə təlim metod və vasitələrinin düzgün seçilməsi, bir-biri ilə inteqrasiya olunması və tətbiqinin təmini həyatı əhəmiyyət daşımaqla, həmçinin mühüm təhsil mahiyyətinə malikdir.

Sürətli inkişafı təmin edən bacarıqların, məqsədin, məzmunun və təlim vəzifələrinin yerinə yetirilməsinin tədris şəraiti onun imkanları ilə uyğunlaşdırılması təlimin reallaşdırılmasında əlverişli imkanlar yaradır. Məzmunun səciyyəvi xüsusiyyətlərinin, öyrədən və öyrənenin təlim

imkanlarının nəzərə alınması da hərəkəti təlimin səmərəliliyinin artırılması üçün optimal şəraiti təmin edir. Əgər təlim məqsədilə seçilmiş metodlar və vasitələr təhsil-tərbiyə vəzifələrinə, məzmunu və şagirdlərin mənimsəmə imkanlarına cavab vermirsə, standart vasitələrdən, metodlardan kor-koranə istifadə olunursa, bu təlimə öz mənfəi təsirini göstərərək mənimsəmə imkanlarını aşağı səviyyəyə salır. Təlim tərbiyə prosesinin təlimin vəzifələrinə və məzmununa uyğun gəlməsi, onlara müvafiq metod və vasitələrdən düzgün istifadə edilməsi, şagirdlərin dərk etmə və hərəkətləri icra etmə qabiliyyətlərinin nəzərə alınması fiziki hərəkətlər üzrə tədris materiallarının düşüncəli, yüksək idrakı fəallıqla öyrənilməsinə təkan verir.

Fiziki tərbiyə prosesinin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsi təlimin hansı **formada** təşkilindən də sıx surətdə asılıdır. Fiziki tərbiyənin təşkili formalarına dərs, sinifdən və məktəbdənxaric keçirilən tədbirlər,

səhər gigiyenik gimnastikası, fasilələrdə təşkil olunan oyun və əyləncələr və s. daxildir. Məqsəd isə sağlamlığı möhkəmləndirmək və fiziki inkişafı təmin etməkdən ibarətdir.

Ümumtəhsil məktəbləri şagirdlərinin fiziki tərbiyə işləri əsasən dərs formasında yerinə yetirilir. Konkret desək, qarşıya qoyulmuş başlıca məqsəd və vəzifələr bədən tərbiyəsi dərsi formasında həyata keçirilir. Bu sahədəki nailiyyətlərin də mərkəzində durur. Şagirdlərə dərs zamanı mühüm fiziki bilik, bacarıq öyrədilir, vərdişlər aşılanır. Bədən tərbiyəsi dərsləri isə frontal, yarım qrup, potok və s. formalarda təşkil olunur.

Frontal formada sinif şagirdləri hərəkətləri və yaxud fəndləri eyni vaxtda birlikdə icra edirlər. Şagirdlər yarım qruplara bölünmək üsulu ilə də tapşırıqları yerinə yetirirlər. **Dairəvi** üsulda isə qurulmuş alət və avadanlıqlar üzərində hərəkətlər şagirdlər tərəfindən növbə ilə icra olunur. Yəni hər hansı bir alət üzərində hərəkətlər icra olunduqdan sonra şagird dəstələri növbə ilə digər alətlər üzərində dairəvi üsulla bir-birini əvəz edirlər. **Fərdi** üsulla da isə müəllimin tapşırığı ilə şagirdlər müvafiq hərəkətləri yerinə yetirirlər. Potok üsuli ilə (axın) şagirdlər hərəkət və ya fəndləri dəstələrə bölünərək növbə ilə icra edir, əvvəlki yerinə qayıdır öz növbəsini gözləyir. Dərsin hansı formada təşkilindən asılı olmayaraq onun tənzimlənməsində bədən tərbiyəsi müəlliminin rolu əvəzəlməzdir, məsuliyyəti isə daha yüksəkdir.

Bədən tərbiyəsi dərslərində bu və ya digər formalardan ustalıqla istifadə etmək çox vacibdir. Fiziki təhsil və tərbiyə məsələlərinin həllində frontal və dairəvi məşq üsulundan daha geniş şəkildə istifadə olunması faydalı hesab olunur. Materialların məzmunu və qarşıda qoyulmuş didaktiv vəzifələr hər hansı bir formanın tətbiqini tələb edirsə ola bilsin ki, digər tədris materialının məzmunu və vəzifələri başqa bir təşkil formadan istifadə edilməsini məqsədyönlü hesab edir.

Hər hansı təlim metodu və vasitələri yarım qruplara bölünmə və fərdi icra etməni tələb edirsə, digəri isə dairəvi məşq üsulunun tətbiqinə, frontal formada dərsin təşkilinə daha üstünlük verir. Müşahidələr göstərir ki, hətta hər hansı bir qrupda tətbiq olunan formalardan, metod və vasitələrdən paralel siniflərdə eyni ilə istifadə edilməsi qənaətləndirici olmur.

Buna görə də təlimin formalarından düzgün istifadə etməli, əsas diqqəti şagirdlərin fiziki hazırlığına, inkişafına, sağlamlığının möhkəmliyini təmin etməyə, hərəkəti qabiliyyətlərin yüksəlməsinə, bilik,

bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsinə yönəldilməlidir. Belə olduqda həmin prosesdə ideya-siyasi, mənəvi və vətənpərvərlik hissləridə inkişaf edir, şagirdlərin fəal həyat mövqeyi və elmi dünyagörüşünün formalaşmasına imkanlar açılır, onlar şəxsiyyət kimi təcridcən formalaşır, zehni, fiziki baxımdan təkmilləşirlər.

Müəyyən olunmuşdur ki, bədən tərbiyəsi təliminin **inkişafetdirici məzmunu** o vaxt təmin olunur ki, vərdiş və tədris fəaliyyəti yüksələn xətt üzrə gedir, şəxsiyyətin qavrama, diqqət, yaddaş, təfəkkür, iradə, emosiya və digər psixoloji qabiliyyətləri inkişaf etdirmiş olur. Başqa halda «inkişaf» dar və psixoloji mənada nəzərdə tutulur. Şəxsiyyətin hərtərəfli və

harmonik inkişafı mənasında başa düşünülür, bu da təhsil, tərbiyə və psixoloji inkişaf və bunların birliyinin dərk edilməsini təmin etmir. Unutmamalı ki, bədən tərbiyəsi müəllimi fiziki tərbiyənin təlimində vəzifələrin lazımı səviyyədə yerinə yetirilməsi üçün kompleks yanaşmanı xüsusən diqqətdə saxlamalıdır. Bütün dərslərdə qarşıya qoyulmuş vəzifələr məqsədəuyğun bir-biri ilə koordinasiya olunmalıdır. Yəni fiziki tərbiyə prosesində hər hansı bir vəzifə icra olunarkən o digər vəzifələrin yerinə yetirilməsinə mane olmamalı, əksinə onun icrasının daha da təkmilləşdirilməsinə şərait yaratmalıdır. Məsələn, müəllim müxtəlif növ hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən gimnastika hərəkətlərini öyrədkən bu keyfiyyətlərin inkişafına dolayı yolla kömək göstərən mütəhərrik oyunlardan istifadə etməli, oyunların mahiyyəti, insan orqanizminə göstərdiyi təsirin şərhini verməli onun hərəkəti xüsusiyyətlərinin gimnastika elementlərinin icrasında nə dərəcədə oynadığı rolu izah etməlidir. Bir sözlə, fiziki tərbiyə vasitələrinin (oyun, gimnastika və s.) sonda müqayisə etmə yolu ilə eyni məqsədə xidmət etmələrindən bəhs etməli bütün bunları şagirdlərə mənimsətməlidir.

Müşahidələrdən aydın olur ki, tədrisdə ümumi təlimin nəticələrinə nail olmaqda yalnız ayrı-ayrı hərəkətlərin texnikasına yiyələnmək, oyun bacarığına malik olmaq tam tutarlı sayılmır. Bədən tərbiyəsi dərslərini «idmanlaşdırmaq» (bir qrup uşaqları yarışa hazırlaşmaq üçün məşq etmək), yeknesəkliyə, eyni tipli hərəkətləri həddən artıq təkrar etmək təlim üçün kifayət qədər effektiv, dəyərli olmur.

Göründüyü kimi, «texnikaya yiyələnmək», bir qrup şagirdlə məşğul olmaq, eyni hərəkətləri ehtiyac olmadan dəfələrlə

təkrar etmək bir tərəfdən şagirdlərin əksəriyyətinin təlimdən kənar qalmasına səbəb olursa, digər tərəfdən də prosesin gərgin, cansıxıcı keçməsinə şərait yaradır.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin mühüm vəzifələrinə isə yüksək əhval-ruhiyyə yaradılması, kütləvilikə nail olunması, məşğul olanın inkişafına, mənəvi keyfiyyətlərinin yüksəlməsinə müvəffəq olmaq lazımı şərtlərdən biridir.

Fiziki tərbiyənin təlimində zəruri bilik və bacarıqlara yiyələnmək, eləcə də vərdişlər aşılamaq tədris materialının **həcmindən** də mühüm dərəcədə asılıdır. Proqram tədris bölmələri üzrə ilk növbədə kompleks vəzifələr müəyyənləşdirildikdən sonra təlim-tərbiyənin məzmunu konkretləşdirilməlidir. Təlimin məzmununa aydınlıq gətirmək üçün birinci olaraq ictimai həyatla əlaqələndirmə, eyni zamanda müvafiq əlverişlilik prinsipinə verilən tələblərə uyğunlaşdırılmalıdır. Bütün situasiyalarda təlim və tərbiyə işlərinin məzmununda elmiliyin də nəzərə alınması vacibdir.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin tədrisi prosesində sinifdənkənar və məktəbdənxaric kütləvi idman-sağlamlıq tədbirlərinin mahiyyəti, məzmunu və bu sahədə qarşıda qoyulmuş təlim-tərbiyəvi, psixomotor vəzifələr izah edilməli və anladılmalıdır. Həmin tədbirlərin digər yaxın fənlərlə xüsusən, anatomiya-fiziologiya, biologiya fənlərinin tədrisi üzrə keçirilən işlərlə daha sıx birgə təşkilinin vacibliyi şagirdlərin nəzərinə çatdırılmalı, coğrafiya, tarix və təbiətşünaslıq fənləri üzrə keçirilən gəzintilər, yürüş və ekskursiyalara birgə hərəkətmənin vacibliyi mənimsədilməlidir. Təbiətlə tanışlıq və tarixi yerlərə ekskursiyalar zamanı asudə vaxtlarda, fasilələrdə fəal istirahət etmək üçün müxtəlif yarışların təşkili, oyunların, qaçıqların keçirilməsi tədris və həm də tərbiyəvi mahiyyət daşıyır.

Yuxarıda göstərilənlərdən və ümumtəhsil məktəblərində aparılmış təcrübədən belə qənaətə gəlmək olur ki, gümrəhlik, yüksək əhval-ruhiyyə, şənlik, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, qarşıya çıxan mürəkkəb və çətin təbii maneələrin aradan qaldırılmasından, şagirdlərin hərtərəfli fiziki və zehni inkişafından, şəxsiyyət kimi formalaşmasından ötrü fəaliyyətlərin tənzimlənməsini təmin edən komponentlərin səmərəli tətbiqinə, təhsil mühtinin yeniləşməsinə nail olmalıdır. Bütün bunlar fiziki tərbiyənin təlimində öyrədən və

öyrənənlərin fəaliyyətinin uyğunlaşdırılmasında başlıca amil olmaqla, həm də mühüm stimullardandır.

1.2.Fiziki tərbiyə üzrə ümumitəlim nəticələrinin reallaşdırılmasının başlıca meyarları

Fiziki tərbiyə təliminin lazımi səviyyədə təşkili və keçirilməsi elmi, pedaqoji-metodik proses olmaqla onun reallaşdırılması yüksək məsuliyyət və vacib hazırlıq işləri görülməsini tələb edir. Bu baxımdan fiziki tərbiyə prosesi elə təşkil olunmalıdır ki, təlimin intensivləşdirilməsi üçün vacib olan reallıqlar həqiqi mənada onun əlamətləri və üsürləri öz əksini tapmış olsun. Bu isə müasir təhsil sisteminin həyata keçirildiyi bir dövrdə müəllim və şagirdlərin fəaliyyətlərinin tənzimlənməsinin real imkanlarının nəzərə alınmasını və tədris şəraitinin yaradılmasını tələb edir. Bütün bunlar isə müvafiq meyarlara əsaslanmalıdır. Tədris prosesində tətbiq olunan bu meyarlar konkret olmalı, sadədən mürəkkəbə doğru iş prinsiplərinə riayət edilməlidir. Yəni müəllim və şagirdlərin öyrətmə və öyrənmə qabiliyyətləri, ikincinin dərkətmə, qavrama imkanları nəzərə alınmaqla fiziki tərbiyədən tədris materialları tədricən çətinləşdirilərək öyrədilməlidir.

Təlimdə nailiyyətlər qazanılmasının özü tədrisin intensiv təşkilinin meyarlarından sayıla bilər. Mənimsəmənin ilk baxışda müvəffəq olmasını təlimin başlanğıc dövrü üçün məğbul hesab etmək olar. Təlimin sonrakı mərhələlərində isə fiziki tərbiyədən bilik və bacarıqlara yiyələnmək və bu sahədə lazımi vərdişlərin aşılınması tələbatı nisbətən artırılır, mənimsəmə keyfiyyətinin yüksəldilməsinə diqqət yetirilir. Həmin dövrdən başlayaraq şagirdlər bilik səviyyələrinə görə əla, yaxşı, kafi oxuyanlara və qeyri-kafi alanlara bölünürlər. Şagirdlərin müvəffəqiyyəti yalnız bununla tamamlanmır, tədris prosesində şagirdlərin qarşısında daha ciddi və məsuliyyətli tələblər qoyulur. Xüsusən, fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin tərbiyə olunması, fiziki baxımdan inkişaf etdirilməsi mühüm vəzifə kimi qarşıda durur və bu işə tələbat yüksəldilir.

Şagirdlərin mənimsəmə müvəffəqiyyətləri, onların tərbiyələndirilməsi və şəxsiyyətyönümlü inkişafı fənn müəllimi, sinif rəhbəri, məktəb direktoru tərəfindən öyrənilir. Şagirdlərin

nailiyyətlərinin öyrənilməsi müşahidə, müvafiq sorğular keçirilməsi və s. yollarla aparılır. Onların bədən tərbiyəsi və idman sahəsindəki nailiyyətləri isə kütləvi bədən tərbiyəsi sağlamlıq tədbirlərinin keçirilməsi, müxtəlif məsəblə yarışların, oyunların və əyləncələrin, «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleks hərəkətlərinin normativlərinin qəbulu zamanı yoxlanılır eləcə də üzə çıxır. Göründüyü kimi, tədris prosesinin intensivliyinin təşkilində real tədris imkanlarının öyrənilməsi, şagirdlərin tərbiyə olunması və inkişafından ötrü müəllimlər tərəfindən sadə və əlverişli formaların seçilməsi və məqsədyönlü tətbiqi həll edici əhəmiyyət kəsb etməklə özünü biruzə verir.

Bütün bunlardan belə bir qənaətə gəlmək olur ki, bədən tərbiyəsi təliminin intensivləşdirilməsinin nəticəsi olaraq onun **ilk meyarı** hər bir şagirdin həmin dövr üçün real tədris imkanları əsasında mənimsəmə, tərbiyə olunma, inkişaf etmə səviyyəsi hesab edilir. Bu şərtlə ki, şagirdin ümumtəlim nəticəsinin səviyyəsi qiymətləndirilmə standartından aşağı olmasın, təhsil alanların nailiyyət səviyyəsinə qoyulan dövlət tələblərinə-normativlərinə uyğun gəlsin və həyata keçirilsin.

Tədris prosesində şagirdlər və istərsə də müəllimlər müvafiq vaxtda məqsədmüvafiq zehni və fiziki yük alması da ümumtəlimin nəticələrinin reallaşması üçün stimül yaradan amillərdəndir. Müəyyən vaxt ərzində şagirdlərin həddindən artıq yüklənməsi, yəni tədris yükünün vaxt üzrə düzgün bölünməməsi tədrisin səmərəliliyinə mütləq öz mənfi təsirini göstərəcək, nailiyyətlərin stimülünü xeyli zəiflədəcəkdir.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin 3 hissədən ibarət təşkili həmin baxımdan xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Dərsin səmərəli keçirilməsində onun hissələri (hazırlıq, əsas, tamamlayıcı) arasında vaxt düzgün bölünməli və buna ciddi diqqət yetirməlidir. Burada söhbət yalnız 45 dəqiqəlik vaxtın dərslərin 3 hissəsi arasında düzgün bölgüsündən getmir, söhbət eyni zamanda dərslərin hazırlıq, əsas və tamamlayıcı hissələri arasında tədris yükünün düzgün paylaşdırılmasından, şagirdlərin real fiziki, zehni imkanlarının nəzərə alınmasından gəlir.

Şagirdlərin fiziki inkişafının və fiziki hazırlığının artırılmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edən sinifdən xaric və məktəbdənkənar işlərə vaxtın və fiziki yükün düzgün ayrılması da optimal nəticələrin alınmasına kömək göstərir. Bu baxımdan şagirdlərin gün rejimində

zehni və fiziki hərəkət normalarına düzgün əməl olunması da olduqca mühüm əhəmiyyətə malikdir.

Fiziki tərbiyənin təlim işlərinin istənilən səviyyədə təşkilində **ikinci meyar** şagird və müəllimlər üçün tədris və ev tapşırıqlarına sərf etmək üçün qoyulmuş vaxta, vaxt bölgüsünə düzgün riayət edilməsidir. Həmin tələbələrin nəzərə alınması şagird və müəllimlərin normadan artıq yüklənməsinin qarşısını alır. Fiziki tərbiyənin təlimində bir neçə meyardan eyni vaxtda istifadə etmək mümkündür. Bir cəhəti də unutmaq olmaz ki, tədris prosesinin həddindən artıq intensivləndirilməsi növbəti hərəkəti bölmə mövzularının mətnlərinin şagirdlər tərəfindən mənimsənilməsini çətinləşdirir. Buna görə də şagirdlərin qüvvələrini düzgün sərf etməklə tədris prosesini səmərəli təşkil etmək lazımdır. Bu məqsədlə pedaqoji vasitələrin də tətbiqinə ehtiyac vardır. Fiziki tərbiyədə o variant müvafiq hesab olunur ki, eyni şəraitdə eyni vaxt sərf etməklə tətbiq olunan təlim-tərbiyə vasitə və priyomları daha yaxşı nəticə vermiş olsun. Burada qüvvənin qənaətlə sərf edilməsi də mühüm şərtədir. Təhsil və tərbiyənin hazırkı tələbatında fiziki tərbiyənin tədrisinin səmərəliliyi onun nəticəsi və sərf olunan vaxtla sıx surətdə bağlıdır. Çünki, səmərəlilik bədən tərbiyyəsi müəllimindən qısa vaxt ərzində az əmək sərf etməklə təlim-tərbiyə işlərində daha böyük müvəffəqiyyətlər qazanmasını tələb edir. Təlim-tərbiyə də nailiyyətlərin əldə edilməsində bədən tərbiyyəsi müəlliminin işinin səmərəli qurulması təşkil edir ki, bunlarda tədrisdə buraxılmış nöqsanların aradan qaldırılması, çatışmazlıqlara yol verilməməsi və müəllimin boş-boşuna vaxt itirməməsinə səbəb olur. Bu təlim prosesinin daha effektiv olması ilə nəticələnir.

Qeyd etməliyik ki, fiziki tərbiyənin təlimi bir neçə mərhələdən keçdikdən sonra yeni daha təkmil mərhələ də başlayır. Bu zaman şagirdlərin artma inkişafının səviyyəsi təxmini planlaşdırılır. Bundan sonra tədris-tərbiyə sistemi üzrə müvafiq tədbirlər müəyyən olunur. Şagirdlərin xarakterindəki dəyişikliklər də qiymətləndirilir. Nəticə etibarlı ilə sərf olunan vaxt və tədrisin düzgün təşkil olunma imkanları nəzərə alınaraq təlim tərbiyə sahəsində əldə edilmiş nailiyyətlərin nəticəsi digəri ilə müqayisə olunur. Hər yaş dövrü üçün müəyyən olunmuş normalar və tətbiq edilmiş tədbirlər sistemi də nəzərdən keçirilir. Fiziki tərbiyə təliminin təşkilində əvvəlcə bir meyar tətbiq edilirsə bu müvəffəqiyyətlə nəticələnirsə onda 2-ci stimula yaradan

variantdan da istifadə olunur. Bu da təlimin daha səmərəli təşkilinə təkan verir. Şagirdlərin fiziki və zehni cəhətdən qüvvələrinin diqqətdə olmasının və bunun gün rejimində (şagirdlərin qidalanma, zehni, hərəkətmə) düzgün bölgüsünün gün ərzində normal fəaliyyət göstərməyə köməyi vardır.

Ümumtəhsil nəticələrinə müsbət təsir göstərən meyarlardan **3-cüsü** məktəbdə müxtəlif növ tədbirlərin təşkili və keçirilməsinə sərf olunan vaxta sərf olunan enerji ilə əlaqədardır. Yəni çalışmaq lazımdır ki, gün ərzində keçirilən tədbirlər arasında vaxta və qüvvə bölgüsünə əməl olunsun. Fiziki tərbiyə üzrə tədbirlərə çox, digərlərinə isə az qüvvə sərf edilməsin. Burda bədən tərbiyəsi üzrə keçirilən tədbirlərin məzmunu, sərf olunan vaxt, idman və hərəkət növü, onların güc və enerjiyə olan tələbatı nəzərə alınmalı, öyrədən və öyrənenlərin fəaliyyəti tənzimlənməli və stimullaşdırılmalıdır.

1.3.Fiziki tərbiyə təliminin stimullaşdırılmasının metod və vasitələri

Müəllim fiziki tərbiyənin təlimində nailiyyətləri qazanmaq üçün hər bir dərəcə hazırlaşarkən pedaqoji qanunauyğunluqlara və təlim prinsiplərinə əsaslanmalıdır. Mövzuların tədrisinə yaradıcı yanaşmalı, uyğun variantlar seçib tətbiqinə nail olmalıdır. Təlimin təşkilində trafaretliyə, yeksənəkliyə yol verilməməli, mövzuya uyğun yeni forma, vasitə və metodlardan istifadə etməlidir. Fiziki tərbiyə prosesində uyğun variantların seçilməsini münasib vəzifə, məzmun, metod, vasitə və formaların seçilməsi kimi qəbul etməli və bu təhsildə stimullaşdırılmasının mənbəyi və nailiyyətlərin qazanılmasının əsası kimi qiymətləndirilməlidir. Qabaqcıl məktəb təcrübəsinə istinad edərək mövzuya müvafiq təlim variantlarının işlənməsinə nail olmalı, bunların yeri gəldikcə bir-biri ilə əlaqələndirilməsinə təmin etməli və həyata keçirilməsinə lazımı say göstərməlidir.

Təlim üçün məqsədəuyğun şəraitin yaradılması da fiziki hərəkət komplekslərinin, müxtəlif növ hərəkətlərin, texniki fəndlərin tempə, ritmlə yerinə yetirilməsini təmin edən mühüm pedaqoji psixomotor amillərdəndir.

Təcrübədən aydın olur ki, tədris prosesinə uyğun üsullardan ayrı-ayrılıqda tətbiq edilməsi o qədər də səmərəli olmur. Həmin pedaqoji üsul və vasitələrin sistemli olaraq, eyni zamanda onların əlaqəli tətbiqi təlimi üçün daha effektiv sayılır. Bu, həm də təlimdə öyrədən və öyrənənin fəaliyyətinin vahidliyinin təmin olunması üçün də mühüm pedaqoji-psixoloji amillərdən hesab olunur. Bütün bunları nəzərə alıb fiziki təhsil və tərbiyədə mənimsəmənin ardıcıl aparılma üsul və vasitələrinin izahının şərhini verək.

Fiziki tərbiyənin təlimində kompleks planlaşdırma fiziki təhsilin, hərəkəti bacarıq və vərdişlərin konkretləşdirilməsi şagirdlərin tərbiyələndirilməsi və inkişafı məsələsinə xidmət edir. Bu isə fiziki tərbiyənin tədrisinin **ilk stimullaşdırıcı** vasitəsidir. Kompleks vəzifə-məqsəd və vəzifələrin hər birinin ayrılıqda deyil bütövlükdə həyata keçirilməsi tədris fəaliyyətinin sürət və keyfiyyətlə başa çatmasına zəmin yaradır. Məsələn, əgər müəllim yalnız dərslərin təhsil vəzifəsini yerinə yetirirsə, onda onun tərbiyəvi və inkişafetdirici vəzifələri icra olunmur. Təlimdə qarşıda qoyulmuş vəzifələrə bir tərəfli yanaşma, tədrisin səmərəliliyinin aşağı düşməsinə səbəb olur. Unutmamalı ki, dərslərin kompleks vəzifələrinin növbə ilə və yaxud ayrı-ayrılıqda deyil, eyni vaxtda icra olunması çox vacibdir. Çünki, bu vaxt fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə əlavə vaxtın sərf edilməsinə ehtiyac qalmır, vaxta qənaət olunur.

Kompleks vəzifələrin yerinə yetirilməsində hadisə və faktlar qarşılıqlı kömək əsasında öyrədilir ki, bu da mühüm pedaqoji hadisələrdən sayılmaqla tədrisin lazımı səviyyədə təşkilinə daima öz müsbət təsirini göstərə bilər. Məsələn, bədən tərbiyəsi dərslərinin qarşısında fiziki hərəkətləri, idman oyunları və ya gülüş fəndlərinin öyrədilməsi və həmin idman növlərinin hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına, tərbiyəyə təsiri vəzifələri qoyulur.

Həmin vəzifələri icra etmək məqsədilə müəllimin fəaliyyəti elə təşkil olunmalıdır ki, şagirdlər bu vəzifələri yerinə yetirə bilsin. Bunun üçün də müəllim müqayisə vasitəsilə tədris materiallarının mənimsənilməsinə təmin edir. Şagirdlərdə müqayisə etmək bacarığı aşılayır. Yəni müqayisə etməkdən ötrü şagirdlər düşünüb təhlil edir, müəyyən qənaətə gəlir. Bunları isə dərslərin əsas təhsil vəzifələri və tərbiyələndirici ideyası əsasında təmin olunur. Qeyd etməliyik ki, dərslərin təhsil-tərbiyəvi və inkişaf-vəzifələrini əvvəlki və gələcək bədən tərbiyəsi dərslərinin digər tədris tərbiyəvi, təhsil vəzifələrlə əlaqəli

həyata keçirilməsi kompleks planlaşdırmanın nəticəsi kimi təliminin zəruri vasitəsi rolunda çıxış edir.

Fiziki tərbiyə təliminin lazımi səviyyədə qurulması şagirdlərin əsas xüsusiyyətlərini öyrənilməklə dərsin qarşısında duran başlıca vəzifələrin konkretləşdirilməsini də tələb edir. Vəzifələrin yaşa, cinsə, zehni və eləcə də fiziki inkişafa, fiziki hazırlığa uyğun təşkili şagirdlərin daha da fəallaşdırılmasına, tədris vəzifələrinin vaxtında, düzgün olaraq və icrasına şərait yaradır.

Müxtəlif vasitə və üsullardan yeri gəldikcə istifadə şagirdlərin fəallığına və tədris imkanlarına əsaslanır ki, bu da onların inkişafına və tərbiyəsinə daha müsbət təsir göstərməsi imkanını artırır. Pedaqoji üsul və vəzifələrin tətbiqi zamanı qarşıda duran başlıca tədris vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. Tədris vəzifələrinin birinci və ikinci dərəcəliliyinə də fikir vermək yerinə düşərdi. Bununla bərabər, tədris vəzifələrinin icrasının şagirdlərin inkişafı çərçivəsində olması onun müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsinə önəmli imkan verir ki, bu da şagirdlərin fəallığına və tədrisə olan marağına səbəb olur.

Tədrisin stimullaşdırılmasının **ikinci vasitəsi** dərsin mahiyyəti və başlıca məzmununa təlim vəzifələrinin müvafiq şəkildə uyğunlaşdırılmasıdır. Təəssüf ki, bəzən müəllimlər dərsin birinci və ikinci dərəcəli vəzifələrini bir-birindən ayırmır və buna məhəl qoymurlar. Nəticə etibarlı ilə dərsin başlıca məqsədinə kifayət qədər əhəmiyyət verilmir. Şagirdlərin diqqəti konkret tədris vəzifələrinə yönəldilmir, tədrislə bağlı ikinci dərəcəli işlərə həddindən artıq geniş yer verilir. Bəzən də hərəkətlər lüzumsuz olaraq həddən artıq təkrar edilir, hərəkət texnikası və taktiki hazırlıq diqqət mərkəzindən kənar qalır. Bədən tərbiyəsinin tədrisi prosesində başlıca vəzifələrin icrasına çalışmalı, tədris materialları ilə şagirdlər həddindən artıq yüklənməməlidir.

Bədən tərbiyəsinin tədrisi layihələndirilərkən, təkcə şagirdlərə ənənəvi məlumatların mənimsədilməsi kifayət etmir. Şagirdlər ölkədə baş verən yeniliklərlə tanış olmalı, idman haqqında geniş surətdə məlumatlandırılmalıdır.

Təlim dövründə: 1) yeni tədris materialının başlıca elementlərinin mənimsənilməsi; 2) nəinki xüsusi bacarıqlara, həm də ümumtədris səmərələşdirici xarakterli bacarıqların mənimsənilməsi 3)

özünü idarəetmə, özünə nəzarət, ünsiyyət və digər məsələlərə də yer ayrılmalıdır.

Məqsəd və vəzifələrin, fəaliyyət növlərinin sistemlə əlaqələndirilməsi də təlimin stimullaşdırıcı şərtlərindəndir. Burada məqsədin düzgün qoyulması, vəzifələrin onun əsasında müəyyənləşdirilməsi təlimdə önəmli yerlərdən birini tutur.

Eyni zamanda fəaliyyət növlərinin uzlaşdırılması əsas məqsədə və vəzifələrə yönəldilməsi də ümumtəlim nəticələrinə nail olmaqda az əhəmiyyət kəsb etmir. Şagirdlərin tədris-idman fəaliyyətinin düzgün təşkili məqsəd və vəzifələrin reallaşdırılmasında zəruri pedaqoji amillərdən biri kimi özünəməxsus yer tutur. Ümumtəlim nəticələrinin yüksək səviyyəyə çatdırılmasında **uğurlu dərslərin strukturunun seçilməsi və tətbiqi** stimullaşdırıcı şərtlərdən sayıla bilər. Bura daxildir: müsahibənin ardıcılığı, yeni materialların öyrənilməsi, zehni tapşırıqlar, möhkəmləndirmə, fiziki və oyunun ev tapşırıqları, ümumiləşdirmə işləri və sair.

Tədrisin təşkilində istifadə olunan bu üsullar təlimdə sistemli və ardıcılığı təmin edən prinsiplərə əsaslanır. Təlimdə lazımı stimula yaratmaqda müəllimin tədris-tərbiyə üzrə qarşıda duran vəzifələrin həlli üçün daha **səmərəli metodlardan və təlim vasitələrindən** istifadə etməsi mühüm yer tutur. Bunun üçün də bədən tərbiyəsi müəlliminin müxtəlif təlim metodlarının imkanlarını bilməsi zəruridir. Xüsusən, söz əyani, praktik, fəal, interaktiv, produktiv, axtarıcı, müstəqil işlər metodları, şagirdlərin fəallığının stimullaşdırılması, nəzarət, özünə nəzarət və sairə misal göstərmək olar.

Fiziki tərbiyə və idman üzrə tədris materiallarının mənimsənilməsi çevikliyin və sürətliyinin artırılmasında təlimdə şagirdlərə **diferensial və fərdi yanaşmaq** olduqca əhəmiyyətlidir. Bu təlimin ümumsınıf, yarımqruplar üzrə və fərdi təlim formalarının optimal qurulmasının mühüm şərtlərindən biridir. Həmin üsullar didaktik prinsiplərin tələblərinə istinad olunmaqla həyata keçirilir. Diferensial yanaşma şagirdlərin müxtəlif qabiliyyətlərinə, istedadlarına, bir-birindən fərqlənməsinə, yaddaş tiplərinə, ətraf mühiti qavramalarına, yüksək təfəkkür keyfiyyətlərinə malik olmasına görə və həm də əvvəlki təlim təcrübəsi zəruriliyindən irəli gəlir. Doğrudur, təlim-tərbiyədə bunlardan istifadə olunarkən müəyyən çətinliklərlə qarşılaşmalı olursan. Bu çətinliklər, hər şeydən əvvəl uşaqların sinif daxili qruplara bölünməsində özünü biruzə verir. Uşaqların dərketmə

qabiliyyətinə və imkanlarına görə siniflərə bölünməsi tədris ilinin əvvəlində, əsasən birinci sınıfdan etibarən aparılır. Xarici ölkələrdə isə bu məsələyə başqa cür yanaşılır. Yəni şagirdləri adətən müvafiq testlər əsasında sınaqdan keçirir, siniflərə bölürlər. Məsələn A, B, V, və i.a. Və beləliklə, şagirdlər istedadlarına və qabiliyyətlərinə görə ayrı-ayrı siniflərə bölünürlər. Həmin siniflərdə zehni və fiziki qabiliyyətlər nəzərə alınaraq mürəkkəbləşdirilmiş və ya nisbətən asanlaşdırılmış tədris proqramları tətbiq olunur. Bu zaman hətta bəzi şagirdlər tam məqsədəuyğun təhsil almaq imkanlarından məhrum olurlar. Müəllim isə proqram materialının şagirdlər tərəfindən lazımı səviyyədə mənimsənilməsinə zəruri kömək göstərmir. Bu cür məktəbləri bitirən şagirdlər ali məktəblərə qəbul olmaq imkanlarını itirirlər. Bizim məktəblərdə belə diferensial təlimdən istifadə olunmur. Bütün şagirdlər eyni proqram üzrə təhsil alır. Onların ali məktəblərə daxil olması məqsədi ilə eyni məzmunu və həcmi olan proqramlar əsasında hazırlanmış test banklarından istifadə olunur. Bütün şagirdlər ümumtəhsil və ali təhsil alma hüququna malik olurlar.

Ümumtəhsil məktəblərində diferensial təlimə başqa cür yanaşılır. Diferensiyanın başlıca prinsipi təhsilin məzmununu sadələşdirmək deyil (birini sadələşdirmək, digərini mürəkkəbləşdirmək), müəllim tərəfindən şagirdlərin diferensiyasına kömək göstərməkdir. Bəzi şagirdlərin köməyə böyük ehtiyacı var, digərlərinin adi qayda da (normada) köməyə ehtiyacı var. Üçüncü qrup şagirdlər isə köməyə ehtiyacı minimumdur. Köməyə daha çox ehtiyacı olanlarla iş daimi deyil, müəyyən vaxt ərzində aparılır.

Şagirdlərin imkanları daxilində tədris işi aparılırsa, onların köməyə ehtiyacı az olur. Bu növ diferensiyada ən mürəkkəb tapşırıqlar müvəqqəti olaraq azaldıla bilər. O vaxta kimi müəllim tərəfindən göstərilən köməyə şagirdlər adaptasiya olmayıblar. Müəyyən vaxt keçdikdən sonra şagirdlərin təlimdə müstəqilliyini genişləndirmək məqsədilə göstərilən kömək yavaş-yavaş azaldılır.

Tədris prosesində daha yüksək hazırlıqlı şagirdlərə diferensial yanaşmaq xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu həmin şagirdlərin fərdi tapşırıqlar almaq vasitəsilə öz qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə xidmət edir. İstedadlı şagirdlər üçün fakültativ məşğələlərin, şagird cəmiyyətinin və s. təşkili də onların təlimdə daha sürətlə mənimsəmələrinə zəmin yaradır. Tədris işlərinin təşkilinin kollektiv formaları da mövcuddur. Ümumsinif, qruplar və fərdi formada təlimin

təşkili şagirdlərin sayına əsaslanır. Belə formalardan istifadə edərkən təlim prosesi müəllimin təsiri altında keçir. Təlimin kollektiv formada təşkilində isə qrup və ümumsinif forma demək olar ki, şagirdlərin təsiri altında olur. Tədris prosesinin kollektiv formada təşkili şagirdlərin kollektivçilik qabiliyyətinin formalaşmasına kömək edir. Məşğələnin kollektiv formada, qruplar, ümumsinif formada təşkilində fəaliyyətin məqsədi, onun inkişaf yolları seçilir. İşdə qarşılıqlı kömək göstərilir, onun nəticəsi kollektiv tərəfindən təhlil olunur, müvafiq nəticə çıxarılır, təkliflər irəli sürülür və həyata keçirilir.

Təlimin stimullaşdırılmasının, həm də **sanitariya-gigiyena və tədris-idman bazasının** müvafiq prinsiplərinə istinad etməklə həyata keçirilir. Mənəvi-psixoloji, estetik şəraitin yaradılması da bu işdə xüsusi rol oynayır. Bunlar gənclər və idman səhiyyə nazirliyinin, qurumların qərar və təlimatlarına əsaslanır. Müəllim və şagirdlərin **tədris vaxtına qənaət etməsi və təlimin optimal tempinin seçilməsi** də stimullaşdırıcı mahiyyət daşıyır. Vaxta qənaət edilməsi geniş mənada təlimdə stimulaşdırıcı yaradan bütün üsullardan tədris prosesində səmərəli istifadə olunmasını əhatə edir. Bura tədrisin məqsəd və vəzifələrinin dəqiq müəyyənləşdirilməsi, əsas vəzifələrin konkretləşdirilməsi, təlim metodları və vasitələri seçilərkən diferensial və **kompleks yanaşma**, təlimin təşkili və s. daxildir.

Fiziki tərbiyə üzrə təlimin nəticəsinin təhlili, şagird və müəllimin fəaliyyətinin səmərəli keçməsinə təmin edən **meyarların seçilməsi və tətbiqinə sərf olunan vaxtın dəqiqliyi** tədrisdə stimulaşdırıcı yaradan üsullardandır. Həmin təhlilə təlim prosesində yekun nəticənin aşkara çıxarılması (ümumi təhsil nəticələrinə nail olma, tərbiyə olunma və inkişaf), müəllim və şagirdlərin fəaliyyətinin tənzimlənməsi, təlimata uyğun tədrisə vaxt sərf etmənin, fəaliyyətləri tənzimləyən və fəallığı yüksəldən real imkanların nəzərdən keçirilməsi və açıqlanması tədrisin optimal təşkili üsullarındandır. Təhsil prosesinin iki tərəfli xarakterə malik olması yəni təhsilalma (öyrənmə), fəaliyyətləri tənzimləyən və fəallığı yüksəldən, təlim prosesini sürətləndirən onun keyfiyyətini artıran üsullarla əlaqəsinə səbəb olur. Lakin yaddan çıxartmamalı ki, şagirdlərin özünü təşkil etmə fəaliyyəti olmadan həmin üsulların faydalı olacağını düşünmək o qədər də inandırıcı görünür.

Təlimin göstərilən üsulla təşkili pedaqoji ədəbiyyatın diqqət mərkəzində olmuş və tədrisin müəllimin nəzarəti və təsiri altında keçməklə məktəblilərə bunları bilmək tövsiyə edilmişdir: qarşıya

qoyulmuş başlıca vəzifələri və fəaliyyətlərində onları əsas rəhbər tutmağı; daima öz diqqətini mövzunun başlıca məsələsinə yönəltməyi; tədris üzrə qarşıda duran mühüm vəzifələri həll etmək üçün özünə nəzarəti operativ surətdə tətbiq etməklə ən səmərəli və düzgün yollar axtarmağı; öz fəaliyyətini həmişə tənzimləməyə səy göstərməyi; real tədris imkanları qənaətdə yönəltməyi; vaxtı səmərəli sərf etmək və tədris işlərinin tempini sürətləndirməklə eyni vaxtda tədrisin keyfiyyətini yüksəltməyi; öz işinə və ona təhlil verməyi başa çatdırmağı; müəyyən olunmuşdur ki, müəllimin özünü təşkil tədris fəaliyyətini təlim vəzifələrinin icrasına yönəlməsidə öyrənmənin meyarının tələblərinə uyğun gəlir. Öyrənmənin tənzimlənməsi və fəaliyyətin yüksəldilməsinin təsiri nəticəsində təlimin bütövlüklüyünü təmin etmək imkanı da yaranır.

Fiziki tərbiyənin tədrisi prosesində tətbiq olunan müxtəlif prinsiplərdən **sinifdən xaric** və **məktəbdən kənar** aparılan bədən tərbiyəsi-sağlamlıq tədbirlərində də istifadə olduqca zəruridir. Bu şərtlə ki, təhsil və tərbiyəedici vəzifələrin yerinə yetirilməsi üçün aparılan planlaşdırma işləri də konkret və kompleks şəkildə olsun. Burada bir cəhətə xüsusi diqqəti yetirmək yerinə düşərdi. Bu tədbirin keçirilməsində bədən tərbiyəsi müəllimləri ilə yanaşı ictimai təşkilatların nümayəndələrinin yaxından iştirakından ibarətdir. Əlverişli prinsiplərdən istifadə edərkən aşağıda göstərilən pedaqoji-psixoloji amillərində nəzərə alınması həmin tədbirlərin fəallıqla, maraqla həyata keçirilməsinə imkan verir:

1.Şagirdlərin arzu və təkliflərinin, maraqlarının öyrənilib təhlil olunması, araşdırılması.

2.Diqqətin əsas məqsədə yönəldilməsi, əsas mövzu üzərində toplanması. Burada 2 cəhətə diqqətin yönəldilməsi təlim prosesinin müvəffəqiyyətlə başa çatdırılmasında həlledici mahiyyətə malikdir. Birinci mövzunun, məqsədin, mühüm vəzifələrin konkretləşdirilməsi, dəqiqləşdirilməsi, ikincisi diqqəti toplamaqdan ötrü müxtəlif növ maraqlı və şagirdlərin diqqətini cəlbedici fiziki hərəkətlərin, mütəhərrik və əyləncəli oyunların seçilməsi təlim prosesinə daxil edilməsi.

3.Tədris prosesinin keçirilməsi üçün daha səmərəli metodların seçilməsi yeri gəldikcə tətbiq edilməsi.

4. Şagirdin hər hansı bir tədbirə hazırlığı məqsədi ilə onlar arasında vəzifələrin ağıllı və düzgün bölüşdürülməsi.

5. Həmin tədbirlərin təhsil, tərbiyə və inkişaf etdirici təsirini öyrənmək üçün onu təhlil etməyi; araşdırmağı ümumiləşdirilməyi bacarmaq.

Sınıfdənxaric və məktəbdənkənar işlərin lazımı səviyyədə keçirilməsi də nəzarətin düzgün qurulmasından mühüm dərəcədə asılıdır. Məktəb rəhbərliyi tərəfindən aparılan nəzarətdə bunları əsas götürməlidir: Müəllimlərin öyrənilməsinə diqqəti artırmalı, onların fəaliyyətindəki müsbət və zəif cəhətləri aşkara çıxarmalı, eləcə də çatışmamazlığın aradan qaldırılması yollarını bilməli və onu həyata keçirməlidir.

Yuxarıda söylənilənlərə istinad edərək ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə təliminin təşkili zamanı öyrədən və öyrənilənlərin fəaliyyətinin tənzimlənməsində, təlim prosesinin stimullaşdırılmasında aşağıda göstərilən pedaqoji-psixoloji amillərlə sıx əlaqədar olduğu qənaətinə gəlir və onların tədris prosesində nəzərə alınmasını məqsədəuyğun və reallaşdırılmasını məğbul hesab edirik:

1. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin fiziki tərbiyə üzrə hərtərəfli və dərin bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnməsi.

2. Tədris prosesi üçün səmərəli variantların seçilməsi onları müqayisə edərək tətbiqinə nail olunması.

3. Ayrı-ayrı mövzuların mənimsədilməsində müxtəlif növ uyğun üsulların, metodların, prinsiplərin, vasitələrin seçilməsi və onların kompleks şəkildə planlaşdırılaraq həyata keçirilməsinin tənzim edilməsi.

4. Müxtəlif növ hərəkət və oyunların öyrədilməsi üçün ayrılmış vaxtın düzgün və optimal bölgüsünün aparılması, vaxta qənaət edilməsi, bütün bunların diqqətdə saxlanması.

5. Qabaqcıl təcrübəyə istinad edilməsi, əvvəllər qazanılmış bilik, bacarıq və vərdislərin əsasında yeni bilik, bacarıq və vərdislərin aşılınması, möhkəmləndirilməsi və dərinləşdirilməsi.

6. Bədən tərbiyəsi müəllimi və şagirdlərin fəaliyyətinin gücləndirilməsi, tənzimlənməsi və stimullaşdırılması. Bu zaman şagirdlərin əsas diqqətinin başlıca məqsədə və vəzifələrə yönəldilməsi.

Təlimin məzmununa, məqsədinə və vəzifələrinə uyğun stimulaşdırıcı yaradan, tənzimləyən tələb və prinsiplərdən məqsədyönlü istifadə edilməsi. Tədris prosesində şagirdlərin təlim imkanlarının nəzərə alınması, tədris şəraitinin yaradılması, idman zalının, oyun

meydançasının, atletika qaçış cığırlarının, atma və tullanma sahələrinin alət, avadanlıq, ləvazimatlarla təmin olunması.

1.4. Fiziki tərbiyənin tədrisində fəal (interaktiv) təlimin tətbiqi mexanizmləri

Müstəqil Azərbaycanın yeni təhsil sistemi global dünyanın müvəffəqiyyətlərini qəbul edir. Şəxsiyyətyönümlü milli təhsil sisteminə doğru istiqamətlənməklə yanaşı, həm də zəruri islahatları da həyata keçirir. Təhsil sahəsində aparılan islahatlar ümumtəhsil fənləri, o cümlədən fiziki tərbiyə təliminin qarşısında interaktiv məzmun standartlarını, müasir təlim strategiyalarını, təlim nailiyyətlərinin qiymətləndirmə mexanizmlərini, sağlamlığın qorunması və reabilitasiyasını, təlimin pedaqoji təşkilini və digər parametrlərin uyğun tələbatlarını özündə əks etdirir. Buna görə də ənənəvi və müasir ümumbəşəri texnologiyaların tətbiqinə səy göstərməklə yeni resursların hazırlanmasından ötrü məqsədyönlü iş aparılır. İlk növbədə təhsilin Azərbaycan Respublikasının müstəqilliyinin qorunub saxlanması və inkişaf etdirilməsi üçün təlim-tərbiyənin məzmununun zənginləşdirilməsinə, müdafiə qüdrətinin artırılmasına yönəldilmiş tədbirlər görülür. Belə ki, dövlət təhsil standartlarına əsaslanaraq ayrı-ayrı idman fənləri üzrə tədris proqramı, dərslik, dərs vəsaiti və metodik tövsiyələrin hazırlanması tələbatını irəli sürür. Xüsusən, fiziki mədəniyyət vasitələrinin səmərəli təşkili məqsədilə ənənəvi təlimlə bərabər, fəal-interaktiv təlimində mexanizmlərinin hazırlanması və tətbiqi nəzərdə tutulur. Çünki, gələcək nəslin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi milli vətənpərvərlik ruhunda boya-başa çatdırılması və şəxsiyyət kimi formalaşdırılmasını onların hərtərəfli və harmonik inkişafını təmin edən idraki, informatik-kommunikativ, psixomotor bacarıqlara dünya texnologiyalarını yaradıcılıqla mənimsəyib tətbiqi zamanı yiyələnmək mümkündür.

Müxtəlif idman növləri üzrə keçirilən bədən tərbiyəsi dərsləri pedaqoji prosesin mühüm formalarından olduğu üçün, onların təşkilində fəal (interaktiv) təlim metodundan istifadə maraqlı, önəmli və həm də zəruri pedaqoji prosesdir.

Müşahidələrdən və ədəbiyyatın təhlilindən məlum olmuşdur ki, bu vaxta qədər fiziki tərbiyənin təlimi prosesində müəllim (öyrədən) və şagirdlərin (öyrənənin) qarşılıqlı təsirinin üç forması mövcuddur:

1) Əsrlərdən bəri təlim prosesində daha çox işlənən passiv-ənənəvi metod.

2) Pedaqoqların diqqət mərkəzində olsada kifayət qədər istifadə olunmayan fəal metod.

3) Texnologiyanın inkişafı dövründə təlimdə tətbiqinə çox böyük ehtiyac duyulan interaktiv metod .

Müşahidələrdən aydın olur ki, hazırki dövrdə fiziki tərbiyənin təlimində şagirdlərə nəzəri biliklərin mənimsədilməsi prosesində və istərsə də ayrı-ayrı fiziki hərəkətlərin texnikasının öyrədilməsində hər üç təlim metodlarından istifadə edən müəllimlər vardır. Bunlardan bəziləri 1-ci, bəziləri 2-ci, bəziləri də 3-cü formaya istinad edərək bədən tərbiyəsi dərslərini, sinifdən xaric və məktəbdənkənar kütləvi idman sağlamlıq tədbirlərini təşkil edirlər. Həmin təcrübələrə əsaslanaraq göstərilən təlim metodlarının səciyyəvi xüsusiyyətlərini açıqlamağı öyrədən və öyrənənlərin fəaliyyətində nəzərə alınmasını faydalı hesab edir və bunların qısa olsada şərhini veririk.

Passiv metoda əsaslanaraq təlim prosesini təşkil edən bədən tərbiyəsi müəllimləri başlıca olaraq bir tərəfli fəaliyyət, təsir, yəni müəllimin fəaliyyəti aparıcı rolunu oynayır və bu tədris prosesində qabarıq şəkildə özünü biruzə verir. Bu yanaşmada istifadə olunan müxtəlif üsul və münasibətlər də təlim metodlarını müəyyənləşdirir. Burada müəllim və şagirdlərin fəaliyyətində bir tərəflilik höküm sürür. Konkret desək, öyrənənin fəaliyyəti əsas götürülür, praktik və nəzəri məşğələlərin gedişi idarə olunur, həddən artıq nəzarətdə saxlanılır. Bu prosesdə demokratik yanaşmaq mövcud deyil, öyrənən öyrədənə göstərişlərinə tabe olmalı, onu danışıqsız icra etməlidir. Eləcə də sərbəst və müstəqil fəaliyyət göstərmək səmimi sayılmır, idraki fəaliyyətin yüksək səviyyədə təşkili diqqət mərkəzində olmur, «hafizə» məktəbinə–əzbərçiliyə daha üstünlük verilməsinə səy göstərir.

Fəal metoda əsaslanaraq bədən tərbiyəsi məşğələlərini təşkil edən müəllimlər isə əksinə onu təlimin mühüm təşkili forması sayır. Fəal təlimdə tələbə passiv dinləyici kimi çıxış etmir, fəaliyyət göstərən şəxs rolunu oynayır, öyrənən artıq passiv deyil, bərabər və qarşılıqlı fəaliyyət göstərir, öyrədənə eyni hüquqa malikdir. Bu cür qarşılıqlı

təsir üslubunda fiziki tərbiyədən nəzəri və praktik məşğələlərin demokratik olaraq idarə olunması və gedişi ön plana çəkilir.

Öyrədən və öyrəninin fəaliyyətinin qarşılıqlı təsirinin 3-cü forması **interaktiv metoddur**. Həmin metodla tədris prosesinin təşkili bir sıra üstün cəhətlərinə görə passiv və istərsə də aktiv təlim metodlarından əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Əgər müəllim passiv metodla işləyərkən «mütləq hökəmdar», «direktiv» göstərişlər sahibi rolunda fəaliyyətdə olursa, fəal təlimdə isə demokratiya üslubunda müxtəlif növ oyun və fiziki hərəkət məşğələlərinin idarə edilməsi və gedişi vacib əhəmiyyət kəsb edir. İnteraktiv təlim prosesi isə daha qarışıq təsir forması hesab olunur. Belə ki, öyrədən və öyrənən arasında qarşılıqlı təsir daha geniş formada həyata keçirilir. Bu zaman bədən tərbiyəsi müəlliminin vəzifəsi məşğələnin başlıca məqsədini şagirdlərə öyrətməyə istiqamətləndirilir. Müəllim qabaqcadan məşğələlərin geniş və hərtərəfli planını hazırlayır, interaktiv tapşırıqları, sualları, diskusiya və mübahisə xarakterli işləri görür. Plan yeni tədris materialının, fiziki tərbiyə üzrə yeni bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılmasına, əvvəllər mənimsənilmiş hərəkət biliklərin möhkəmləndirilməsinə, hərəkət bacarıqların dərinləşdirilməsi və hərəkət vərdişlərin formalaşdırılmasına xidmət edir.

Nəticə olaraq göstərməliyik ki, interaktiv təlim şagirdlərin idrak fəaliyyətinin təşkili, idarə olunması, milli-ümumbəşəri adət-ənənələrə söykənməsi, demokratik üslubda keçilməsi, qazanılmış bilik, bacarıq və vərdişlərin anlanılması, tətbiqi, dəyərləndirilməsi və «təfəkkür məktəbi»nin məcmusudur. Bütün bunların təlim standartlarına və təhsil strategiyalarına uyğunluğu müəllim və şagirdlərin birgə fəaliyyəti ilə bərabər, həm də digər potok, qrup, yarım qrup sinif şagirdlərinin bir-biri ilə fəaliyyətinin əməkdaşlıq şəraitində qurulmasına zəmin yaradır.

Bədən tərbiyəsi dərslərində, mühazirə və seminar məşğələlərində istifadə edilən interaktiv təlim metodunu fənn kurikulumuna aid pedaqoji ədəbiyyat aşağıdakı kimi səciyyələndirməyi tövsiyə edir;

1) Bədən tərbiyəsi mövzuları üzrə problemlə situasiyanın yaradılması;

2) Tələblərin və istərsə də məktəbli şagirdlərin şüurlu surətdə cəlb olunması şəraitinin təşkilinə istiqamətlənməsi;

3) Maksimum təlim məqsədini daşması, praktik baxımdan dəyərli və önəmli olması;

4) Tələbələrin və şagirdlərin tədrisə marağının artırılmasına, onların müstəqil, yaradıcı və tədqiqatçılıq qabiliyyətinin inkişafının yüksəldilməsinə şəraitin təşkilinə yönəldilməsi.

Qeyd etmək lazımdır ki, göstərilən təlim məsləhətlərinin həyata keçirilməsinə təmkinlə və ehtiyatla yanaşılmalıdır. Xüsusən, bədən tərbiyəsi və idmanın spesifik tərəflərini, şüurlu intizam yaratmaq mexanizminin qabaqcadan kompleks planlaşdırılmasını, şagird və tələbələrin tədqiqatçılıq qabiliyyətinin inkişaf səviyyəsini nəzərə almaq nəinki, çox vacibdir, hətta təxirəsalınmaz təbii, pedaqoji-psixoloji psixomotor mexanizmdir.

1.5. Fiziki tərbiyənin tədrisində fəal (interaktiv) təlimdən istifadənin psixoloji aspektləri

Pedaqoji ədəbiyyatdan məlum olduğu kimi, şagird fəal təlim metodu vasitəsilə (evristik) müstəqil tədqiqat prosesində idrak fəallığını yüksəltməklə yeni biliklər qazanır. Eyni zamanda apardığı tədqiqat işlərinə və yaxud yaradıcılıq fəaliyyətinə istinad etmək yolu ilə müəllim-şagird arasında əməkdaşlığa və birgə fəaliyyətə əsaslanaraq bilik və bacarıqların mənimsənilməsi vasitələrini aşkara çıxarır, onları təhlil, müqayisə edir, ümumiləşdirilir, hər hansı qənaətə gəlir, nəticə çıxarır. Bir cəhəti də qeyd etməliyik ki, fiziki tərbiyənin təlimində qarşıya qoyulmuş məqsəd və vəzifələri həyata keçirmək üçün yalnız şagirdlərin müstəqil tədqiqat fəaliyyətinin təmini məqsədlə müvafiq şəraitin yaradılması, müəllim-şagirdlərin birgə əməkdaşlıq şəraitində işləməsi, nəticədə yeni bilik, bacarıq və vərdislərin əldə olunması yollarının aşkarlanması mühüm amil sayılırsa, onların təşkili üçün təlimdə **problemlə vəziyyətin** (problemlə-dialoji təlim) yaradılmasında xüsusi zərurətdən irəli gəlir. Çünki, ümumtəlim nəticələrinə nail olmaqda mövzuya, mətnə, məqsəd və vəzifələrə uyğun problem situasiya imkanlarının yaradılması təlimdə şagirdlərin idrak-fəaliyyəti prosesinin yüksəldilməsi, müstəqil yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişafı, öyrədən və öyrənənlərin fəaliyyətinin tənzimlənməsində real imkanlar açır onların çevikliyi, sürətini artırır.

Fiziki tərbiyənin təbliği, tərbiyəvi, sağlamlıq və hərbi-təbii əhəmiyyəti, həmçinin təşkili, keçirilməsi, hərəkətlərin, ayrı-ayrı idman fəndlərinin icrası texnikası üzrə nəzəri sualların verilməsi və praktik tapşırıqların onlar tərəfindən yerinə yetirilməsinin tövsiyə edilməsi istər-istəməz şagirdlərin təfəkkür fəallığını artırır, onları düşünməyə və müəyyən nəticəyə gəlməyə sövq edir. Belə ki, problem vəziyyətin yaradılmasının köməyi ilə fəal təlimdə müstəqil tədqiqat fəaliyyəti, idrak fəallığının yüksəldilməsi və nəhayət əməkdaşlıq şəraitinin təşkili sayəsində birgə fəaliyyətlərin yaranması və bunun nəticəsində yeni bilik, bacarıq və vərdislər aşkarlanır. Bütün bunların təhlili sayəsində, müqayisə və ümumiləşdirilməsi nəticəsində isə yeni nəticə çıxarmağa imkan verir və müvafiq şərait yaranır.

Fəal (interaktiv) təlimin reallaşdırılması heç də bəzilərinin düşündüyü kimi asan pədaqoji proses olmayıb ciddi araşdırmalar, təhlillər, ümumiləşdirmələr aparmağı tələb edir. Buna görə də fəal təlim prosesində hər bir şəxs çox böyük məsuliyyət daşımalı, təmkinli və səbirli olmalı, sinif yoldaşlarının fikrinə hörmətlə yanaşmalı, onları diqqətlə dinləməli, emosialara qapılmamalı, tezliklə nəticə çıxarmamalı, qərara gəlməməli, bu prosesdə həssaslıq nümayiş etdirməlidir.

Təlimin müvəffəqiyyətlə həlli birgə işləmək, nəticə çıxarmaq, ideya və təkliflər irəli sürməklə, bir sözlə əlaqəli fəaliyyətlərin qarşılıqlı təsirinə əsaslanmaq nəticəsində tapılmalıdır. Təsədüfi deyildir ki, müəllim və şagirdlərin fəaliyyətinin tənzimlənməsində fəal təlim metodundan istifadə edərkən onu «problemlı-dialogi», «problemlı» təlimdə adlandıranlar da vardır. Çünki, bu cür təlimin müsbət həlli o zaman tapılar ki, prosesin digər iştirakçıları ilə fəal əməkdaşlıq şəraitində tənzimlənsin. Yəni müəllim və şagirdlərin dialoqu və əməkdaşlığının vacibliyi nəzərə alınaraq onun birgə həyata keçirilməsi təmin olunsun, qarşılıqlı təsirlə başa çatdırılsın.

Fəal təlimin psixoloji xüsusiyyətlərindən biri də təlimə yeni yönəmdə yeni baxışda yanaşılmasındadır. Konkret desək, ənənəvi təlimin gedişi dəyişdirilib, idrak fəaliyyətinin fəallaşdırılması, müstəqil yaradıcılıq fəaliyyəti ön plana keçirilib. Burada öyrənənlərə təlim zamanı başqa məzmununda, mahiyyətdə yanaşılır, mövqeyi bildirilir. Təlim tədqiqat səciyyəsi xarakteri daşımaqla şagirdlərində mənimsəmə zamanı funksiyalarında yeniləşdirilmiş yeni mahiyyət daşımışdır. Bu biliklərin, bacarıqların mənimsənilməsi və

vərdişlərin aşılmasında şagirdlərin aparıcı rol oynamasına, təlim prosesində bərabər hüquqlu olmasına təminatın təmin edilməsindədir. Həm də təlim dövründə müəllim və şagirdlərin funksiyalarının, mövqələrinin tam demokratikləşdirmə hesabına dəyişdirilməsi deməkdir. Bu əslində şagirdə imkan verir ki, o, müstəqil olaraq tədqiqat fəaliyyətində olsun, topladığı faktik tədris materiallarını təhlil və müqayisə edə bilsin, sərbəst ümumiləşdirmələr aparsın, digər sinif şagirdləri ilə əlbir fəaliyyət göstərə bilsin. Fənn müəllimi ilə qarşılıqlı əməkdaşlıq şəraitində və birgə işləyə bilsin, çıxarılmış nəticələrə bərabər hüquqlu şəxs kimi sahib olsun. Burada şagirdlərin tədqiqatçı kimi məqsədi, mahiyyəti və vəzifələri düzgün və şüurlu surətdə dərk etməsi, fəallaşması, tapşırıq və göstərişləri heç kəsin müdaxiləsi olmadan yaradıcılıqla yerinə yetirməsi başlıca şərtidir. Bu vaxt onun tutduğu mövqeyi, nə məqsədlə icra etdiyi, nəyi mənimsəməli və nə üçün mənimsəməli və hansı yolla həyata keçirməli olduğundan ibarət olmalıdır.

Yekun nəticə isə ümumtəlim nəticələrinə nə dərəcədə, hansı səviyyədə uyğun olub-olmamasına aydınlıq gətirməlidir. Bundan əlavə, tədris prosesində əldə edilmiş müsbət çalarlar, buraxılmış nöqsanlar və bunların baş vermə səbəbləri, həmçinin gələcək arzu olunan təlim fəaliyyətini reallaşdırmaqdan ötrü çıxış yolları, imkanları aşkara çıxarılmalıdır.

Müəllimin təlim prosesində əsas işi isə təlimin qavranılması məqsədilə istiqamət vermək, yol göstərmək bələdçilik etməkdən ibarətdir. Müəllim bələdçi kimi, həm də funksiyası təlim üçün əlverişli şərait yaratmaq mövqeyindən çıxış etməlidir.

Müəllimin vəzifəsi öyrənməyi öyrətməklə bərabər öz nüfuzundan süni şəkildə istifadə etməməli, sadə, təvazökar və təmkinli olmalıdır. O, həm də nüfuzlu, cəmiyyətdə hörmətli bir şəxs kimi öyrənənlər üzərində «hökmdar»lıq etməməlidir. Müəllimin fəaliyyətinə, eləcə də şagirdlərlə ardıcıl, mütəşəkkil təhsil əməkdaşlığı etmək daxildir.

O, borcudur ki, şagirdlərlə məşğələləri sistemli və ardıcıl olaraq təşkil etməklə yanaşı, bədən tərbiyəsi fənni üzrə təlim nəticələrinə məqsədyönlü nail olsun, tapşırıqların dəqiq icrasına müvəffəq olsun. İlk növbədə yüksək səviyyədə fəal təlim şəraiti yaratsın, şagirdlər müstəqil tədqiqat aparması məqsədilə düzgün istiqamətləndirilsin. Bədən tərbiyəsi mövzuları üzrə problemli

vəziyyəti yaratsın, öyrənənlərin hərəki bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsi, onun daha da möhkəmləndirməsi, təkmilləşdirilməsi üçün yolları göstərsin, metodik tövsiyələr versin. Bütün deyilənlərə nail olmaqdan ötrü təhsil və özünü təhsilinə müasir tələbat baxımdan yanaşmalıdır. Başlanğıc olaraq öz üzərində ciddi və məsuliyyətlə işləməli, mütaliyə etməli, təhsildəki yeniliklərlə tanış olmalı, treyninqlərdə, seminarlarda müntəzəm və fəal iştirak etməli, fikir mübadiləsi aparılmalı, qabaqcıl müəllimlərin iş təcrübəsini öyrənməli, təhlil etməli və öz iş fəaliyyətində əsas götürməlidir. Məsələn Milli Kurikulum mövqeyindən yanaşmış olsaq bu sahədə qazanılmış bilik, bacarıqlarını digər həmkarlarına da çatdırsın, bu mürəkkəb və olduqca çətin bir işdə valideynlərə kömək göstərsin, müvafiq seminarlar təşkil etməklə izahat işləri də aparmağa bir vətəndaş kimi borcludur. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, Təhsil Problemlər institutunun hazırlamış və nəşr etdirdiyi «Kurikulumların hazırlanması və tətbiqi məsələləri» adlı metodik tövsiyədə (Bakı, «Kövsər» nəşriyyatı, 2008-ci il, səh.158) deyildiyi kimi... Müəllim biliklərin qazanılması yolunda öz bələdçi roluna yiyələnməklə kifayətlənməməli, həm də öz konkret funksiyalarını bilməli və bunları həyata keçirməyi bacarmalıdır. Bunun üçün o, ilk növbədə, fasilitasiya prosesinin mahiyyətini aydın başa düşüb dərk etməlidir:

- Fasilitasiya bir proses kimi yönəldici, köməkçi sualların səmərəli tətbiqinin köməyi ilə disskusiyaaların təşkili və şagirdlərin fəallaşdırılması prosesindən ibarətdir.

- Fasilitasiyanın əsas xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, yeni bilik müəllim tərəfindən deyil, şagirdlər tərəfindən aşkara çıxarılır.

- Fasilitatorun mövqeyi onun əsas funksiyası düşüncəni inkişaf etdirmək və onu lazımi məcraya yönəltməkdən ibarətdir.

- Fasilitasiya yanaşmasının əsas məqsədi şagirdlərin öyrənmək və yaratmaq tələbatlarını tam ödəmək, onların öz potensialını həyata keçirə bilməsi üçün şərait yaratmaqdır.

Fəal (interaktiv) təlimdə psixoloji amillərdən biri də müəllimin ümumtəlim nəticələrinə yüksək səviyyədə nail olmasında şagirdlərin nüfuzunu, hörmətini qazanmasındadır. Xüsusən dostluq, mehribançılıq əsasında qarşılıqlı hörmətin, etibarın yaranmasındadır. Burada mühüm yanaşma təlimdə demokratikləşməyə riayət edilməsi, fərdi qarşılıqlı

münasibətlərin yaranması üçün xüsusi şəraitin olması çox vacibdir. Bütün bunlarla bərabər, müəllimin təlim dövründə və təlimdən kənar vaxtlarda şagirdlərə humanist-mövqeyindən yanaşması hörmətçil, mərhəmətli olması, qayğı, diqqət və maraq göstərməsi də lazımdır. Təlim prosesində həlledici və aparıcı psixoloji momentlərdən biri də ümumsinif mühitinin, şagirdlərin əhval ruhiyyəsinin, təhsil və şəxsi maraqlarının nəzərə alınması da xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Lakin yaddan çıxarmamalı ki, bunlar hər bir sinifə aid qoyulmuş təlim, etik və estetik normalardan kənara çıxmamalı, ilk növbədə ümumdövlət və cəmiyyət mənafeyi əsas götürülməli, vətənpərvərlik və ölkənin müdafiəsi mövqeyindən yanaşılmalıdır.

Müəllimin motivasiya, problemin qoyuluşu, sərbəst yaradıcılıq tədqiqat işinin aparılması, onun gedişi zamanı toplanmış faktların informasiya mübadiləsi onların təhlili, saf-çürük edilməsi, ümumiləşdirilməsi və ya təsnifatı (qruplaşdırılması) tətbiq etmə, nəticənin qiymətləndirilməsi və sairə fasilətiyə prosesində və fasilətiyə kimi mövqeyini nümayiş etdirərkən fəal (interaktiv) təlimin göstərilən psixoloji mexanizmlərinin düzgün tətbiqinə nail olmaq vasitəsilə tədrisin səmərəliliyinə müvəffəq ola bilər.

II FƏSİL

Şagirdlərin bəzi fizioloji və psixoloji xüsusiyyətləri onların fiziki tərbiyə prosesində reallaşdırılması

2.1. Ümumi və tam orta təhsil pilləsində şagirdlərin fizioloji imkanları və onların fiziki tərbiyənin təlimində tətbiqi

Ümumtəhsil yaş dövründə şagirdlərin fiziki və fizioloji cəhətdən orqanizmlərində müvafiq dəyişikliklər baş verir. Bu inkişaf məktəblilərin üzv və sistemlərinin quruluşu, həcmi, funksional imkanları ilə sıx əlaqədardır. Fiziki tərbiyə prosesində yaş dövründən asılı olaraq fərdi fiziki xüsusiyyətlərin nəzərə alınması hərəkət və idman fəndlərinin, oyun taktikasının lazımı səviyyədə mənimsənilməsinə səbəb olur. Bu o deməkdir ki, hər bir yaş dövründə şagirdlərin ümumi hazırlığına uyğun fiziki hərəkətlər tətbiq olunmalı

və nəzəri biliklər verilməlidir. Bunun üçün də müəllim təlimin müvəffəqiyyətlə həyata keçirməsindən ötürü ilk növbədə fiziki hərəkətlərin orqanizmə eləcə də onun orqanizmin hansı hissəsinə təsirini, sinifin (qrupun) fərdi fiziki və fizioloji imkanlarını bilməli və yeri gəldikcə tədris zamanı mütləq nəzərə almalıdır.

Qeyd etməliyik ki, ibtidai təlim və orta təlim yaş dövründə uşaq və yeniyetmələrin özünəməxsus inkişaf etmə imkanları vardır. Bu yaş dövründə oğlan və qızlar daha yaxşı inkişaf edir, boy atırlar. Həmin yaşda olan uşaqların sümüklərində üzvi maddələr, eləcə də qıgırdaq toxumları çoxluq təşkil edir. Bunlar isə bədənin elastik olmasına şərait yaradır və onun xarici mühitin qıcıqlarına qarşı olan davamlılığını minimuma endirir, iş görmə qabiliyyətini zəiflədir.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, müvafiq profilaktiv tədbirlər görülməsə bu vaxt orqanizm müəyyən fəsadlarla üzləşə bilər. Orqanizmin intensiv sürətlə artması ilk növbədə qeyri normal bel ayrılığı ilə, yastıyaqılıqla nəticələnir. Bunların qarşısını almaq üçün bədən tərbiyəsi proqram tədris materiallarının yerinə yetirilməsi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Qamətin formalaşmasını və elastikliyi təmin edən, orqanizmin əzələ sümük, ürək qan-damar sistemini və tənəffüs orqanlarını möhkəmləndirən hərəkət və oyunlardan istifadə edilməlidir. Xüsusi və ümumi inkişaf etdirici əşyasız və əşyalarla fiziki hərəkətlər, gimnastika, müvazinət, dırmanma və üzgüçülük hərəkətləri icra olunmalıdır.

Bədən tərbiyəsi dərslərində tez-tez xoşagəlməz hadisələrlə də qarşılaşırsan. Bu əsasən qaçış zamanı, alətlərdə gimnastika hərəkətlərini yerinə yetirərkən orta məktəbyaşlı şagirdlərin xüsusən, qızların sancılanması, ürəkbulanması, başgicəllənməsi, gözləri qaralması, ürəkgetməsi halları ilə müşahidə edilir. Buna əsas səbəb orta təhsilə dövründə şagirdlərin əzələ-gücünü, ürək qan-damar sisteminin tam şəkildə inkişafını və möhkəmliyini tapa bilməməsi ilə yanaşı beyin hərəkət mərkəzlərinin lazımcına inkişaf etməməsidir. Göstərilən vəziyyətlərin aradan qaldırılmasından ötrü açıq və təmiz havada müntəzəm olaraq yerləş, qaçış, müvazinət, hoppanma hərəkətlərini, oturaraq və döşəmədə uzanaraq hərəkətləri icra etmək lazımdır. Bu hərəkətlər qarın əzələlərini, tənəffüs üzvlərini möhkəmləndirməklə bərabər, orqanizmə ümumi inkişafetdirici müsbət təsir göstərir.

Orta məktəbyaşlı şagirdlərin fiziki inkişafı onların güc, sürət və çeviklik qabiliyyətlərinə də təsir edir. Tədqiqatlar nəticəsində aşkar olunmuşdur ki, kiçik məktəbyaşlarından orta məktəbyaşlarının başlanğıcına kimi (9-13 yaş) qızlarda hündürlüyə tullanma sürətlə getmə də 14-17 yaşlarda isə hündürlüyə tullanmanın nəticəsi intensiv olmur. Buna əsas səbəb kimi bu yaşlarda qızların dizi və budu açan-bükən əzələlərin zəifləməsini göstərir. Çünki, həmin dövrdə qızların cinsi-bioloji inkişafı bu əzələ qüvvəsinin inkişafına mane olur. Həqiqətən də həmin əzələlərin hündürlüyə tullanmada rolu əvəzəedilməzdir. Təlim prosesində qızların fərdi inkişafı nəzərə alınmaqla onlara yüngül, asan icra olunan bədii gimnastika elementləri verilməlidir (iplə, lentlə, topla və s.).

Fiziki hərəkətlərin köməyi ilə ağciyərlərin hava yollarını genişləndirmək, bronxları müalicə etmək olar. Hərəkətlərlə sümüklərin, sümük-bağ aparatının və oynaqların da quruluşunda müsbət dəyişiklik etmək mümkündür. Bu şərtlə ki, fizioloq alimlərin dediyi kimi gimnastika hərəkətləri ilə mərkəzi sinir aparatının (beynin) elə bir funksional inkişafına nail olmaqdır ki, bütün sümük əzələ sistemi, beynin əmrlərinə əməl edərək, sadə və mürəkkəb hərəkətləri böyük dəqiqliklə, tələb olunan qüvvə və sürətlə, arzu edilən kamilliklə icra olunsun. Bütün bunlardan belə bir qənaətə gəlmək olur ki, təlim zamanı müxtəlif ümumtəhsil pillələrində məşğul olanların fiziki inkişafı və fizioloji imkanlarını bilməklə kifayətlənməməli, onun daha uğurlu olması məqsədilə düzgün təlim və tərbiyə metodları seçib tətbiq etməyin özü də önəmlidir.

2.2. Ümumi orta təhsil pilləsində şagirdlərin psixoloji xüsusiyyətləri onların fiziki tərbiyənin təlimində nəzərə alınması

Şagirdlər ümumi orta təhsil yaş dövründən başlayaraq ümumtəhsil fənlərindən elmlərin əsaslarını öyrəndiyi kimi, fiziki tərbiyənin elmi əsaslarını onun həm nəzəri, həm də təcrübi məsələlərini də mənimsəməyə başlayırlar. Bu isə onlardan möhkəm iradəyə malik olmasını, mücərrəd təfəkkürün inkişafını, diqqətin idarə olunmasını və fəaliyyətində müstəqil olmağı tələb edir. Bu o deməkdir ki, həmin yaş

dövründə təlim prosesi zamanı şagirdlərin psixoloji fəaliyyətləri inkişaf etdirilməli və formalaşdırılmalıdır. Həmin vəzifələrin yerinə yetirilməsində bədən tərbiyəsinin qarşısında mühüm tələblər qoyulur və bunların lazımı səviyyədə həyata keçirilməsində fiziki tərbiyənin təlimi prosesinin optimallaşdırılması xüsusi zərurət kimi meydana çıxır.

Təlim prosesinin optimal təşkili üçün başlıca şərtlərdən biri də həmin yaşda olan şagirdlərin psixomotor fəaliyyətlərini və fiziki ixtiyar prosesində onun imkanlarını nəzərə almaq olduqca vacibdir. Əks təqdirdə hərəkət bilik və bacarıqların öyrədilməsində, hərəkət vərdişlərinin aşılmasında ciddi psixoloji maneələr qarşıya çıxacaq, nəzərdə tutulan pedaqoji-metodik cəhətlərin həll olunması bir o qədər də asan olmayıb çətinləşəcəkdir.

Burada başlıca vəzifələr nədən ibarətdir? Fiziki hərəkətlər və oyunların təlimi zamanı ehtiyac duyulan psixomotor fəaliyyət üçün zəruri olan hansı psixoloji şərtləri, mexanizmləri nəzərə almaq lazımdır?

Ümumi orta təhsil yaşlı şagirdlərin psixoloji fəaliyyətləri kiçik yaşlı uşaqların psixoloji fəaliyyətinə nə qədər yaxın olsa da bənzərliklər bir-birindən əsaslı surətdə fərqlənir. Qeyd etməliyik ki, ümumtəhsil yaşlı şagirdlər bədən tərbiyəsi dərslərində bir çox vacib hərəkət vərdişlərinə daha tez yiyələnə bilirlər. Bu bir tərəfdən onunla izah olunur ki, bu yaşda olan şagirdlərin sümük-bağ aparatında müsbət dəyişikliklər olur, sümükləşmə prosesi xeyli güclənir, sümüklər sürətlə uzanmağa doğru inkişaf edir, ürək qan-damar, əzələ və tənəffüs sistemləri və sair möhkəmlənir, maddələr mübadiləsi daha da yaxşılaşır.

Digər tərəfdən də şagirdlərin sinir sistemi öz funksional fəaliyyətini normal şəkildə icra edir. Xüsusən, orqanizmin üzv və sistemlərinin inkişafına təkan verir, möhkəmləndirir. Bu isə orqanizmin fəaliyyətinin ayrı-ayrılıqda və ya bütövlükdə ümumi məqsədə doğru yönəldilməsini təmin edir. Digər cəhətdən də oyanma prosesi ləngimə prosesinə nisbətən müəyyən üstünlük təşkil edir.

Bunlar isə mütəhərrikiyin yüksəlməsi, diqqətin möhkəm olmaması, fəaliyyətin və əhval-ruhiyyənin tez-tez dəyişməsi, çoxlu planların meydana gəlməsi, eləcə də arzuların artması ilə, sonsuz və tükənməz olması ilə müşahidə edilir, öz əksini real həyatda tapır. Həmin yaş dövrünü cinsi yetişkənlik dövrü adlandırırlar. Bu da istər-

İstəməz sinir sisteminin özündə müəyyən dəyişikliklər yaradır, onun funksiyasını bir qədər də təkmilləşdirir. Bütün bunlar cinsindən asılı olmayaraq şagirdlərin psixomotor fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir. Şagirdlərdə müntəzəm və mütəşəkkil qavrama, müşahidəçilik qabiliyyətinin daha da yüksək olmasına zəmin yaradır. Beləliklə, onların ətraf mühitdəki əşya və hadisələrlə əlaqə və ona qarşı münasibəti get-gedə xeyli genişlənir. Orta məktəbyaşlı şagirdlərdə tədris edilən materiala maraq və meyl səthi deyil, daha dərin və uzun müddətli olur. O, ətrafdakı cisim və hadisələri bütövlükdə deyil, olduğu kimi, hər bir hərəkət elementini ayrı-ayrılıqda bir-birindən fərqləndirməklə, müqayisə etməklə öyrənməyə müvafiq surətdə çalışır.

Göründüyü kimi, şagirdlərin bu yaş dövründə hərəki və oyun vərdişlərinə qısa müddətdə yiyələnməsi nə qədər əhəmiyyətli olsada bunun zərərli tərəfləri də mövcuddur. Burada 2 pedaqoji-psixoloji amilə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. **Birinci** növbədə fiziki hərəkətlərin və oyunların təlimində şagirdlərin anatomik-fizioloji funksional fəaliyyətinin imkanlarını nəzərə almaq zəruridirsə, eyni zamanda onların cinsi yetişkənlik yaş dövründə orqanizmdə, sinir sistemində və sairədə gedən cinsi inkişaf fərqləri, tədris fəaliyyətləri prosesində baş verən psixoloji dəyişiklikləri də yaddan çıxarmaq olmaz. Bunu həm fiziki tərbiyə üzrə tədris proqramları tərtib edərkən materalların seçilməsində və həm də təlim zamanı nəzərə almaq mühüm əhəmiyyətə malikdir.

İkinci pedaqoji-psixoloji cəhət ondan ibarətdir ki, həmin yaşda şagirdlər tez öyrənmələrinə baxmayaraq hərəkəti bir çox hallarda lazımınca icra edə bilmir, tezliklə unudurlar. Bu səbəbdən də şagirdlərdə hərəkət koordinasiyaçı düzgün inkişaf etmir və beləliklə qamət əyrilikləri yaranır. Üzv və sistemlər funksiyaların normal şəkildə yerinə yetirmirlər. Bunun nəticəsində də şagirdlərdə əsəbi hal meydana gəlir, əhval-ruhiyyə pisləşir, özündən asılı olmayaraq mexaniki olaraq yersiz və artıq hərəkətlərə yol verirlər. Və beləliklə də onlarda hərəki təlim dövründə xoşa gəlməz adətlər yaranır ki, bunu da təlimin sonrakı mərhələlərində aradan qaldırmaq mümkün olmur. Bu təhsil və tərbiyəvi baxımdan özünü biruzə verir və ümumtəlimin nəticəsinə ağır zərbə vurur.

Müşahidələr göstərir ki, respublika məktəblərinin ibtidai siniflərində əksəriyyət hallarda fiziki tərbiyə dərslərini sinif müəllimləri aparır, bir çox hallarda isə bu məktəb yaş dövründə fiziki

tərbiyənin təliminə lazımi diqqət yetirilmir. Hətta bir çox təhsil idarə və müəssisələrində, məktəblərdə, ictimaiyyət arasında belə bir zərərli ümumi rəyin olduğunu da qeyd etmək istərdik. «uşaqlar böyüyürlər onda da idman keçərlər, indi onların nə yaşları var ki, idman keçsinlər». Buna görə də məktəb yaş dövrünə qədəm qoyana qədər şagirdlər nəinki oyun və hərəkətləri öyrənə bilirlər, hətta onlarda təbii olaraq və həm də təlim dövründə düzgün olmayan hərəkəti vərdişlər də yaranır və möhkəmlənir. Fiziki hərəkətlərlə müəyyən bədən qüsurlarının aradan qaldırılması əvəzinə, təlim zamanı yeni-yeni bədən qüsurları da yaranır. Buna qamətin düzgün inkişaf etməməsi (bu əsasən hündür boylu qızlarda daha tez-tez özünü biruzə verir), müvazinətin düzgün saxlanılmaması, döş qəfəsinin «batması»-qeyri normal onurğa əyriliklərinin əmələ gəlməsi, yastıayaqlılıq və sairəni göstərmək olar. Belə bədən qüsurları əsasən tənəffüs və qamət hərəkətlərinin, müxtəlif növ hərəkətlərin yerinə yetirilməməsi və səlislə icra olunmaması nəticəsində meydana çıxır, formalaşır. Buna görə də fiziki tərbiyyəyə diqqət artırılmalıdır.

Fiziki təlim dövründə düzgün olmayan hərəkəti vərdişlərin yaranmasına şagirdlərin hərəkətləri bəzən də müstəqil olaraq (özləri istədiyi kimi nəzərdə tutulur), yerinə yetirməsi də səbəb olur. Çünki, bu yaşda olan şagirdlər belə təsəvvür edirlər ki, artıq onlar böyümüşlər, orqanizmləri hər cür işin öhdəsindən gələ bilər. Müəllimin göstərişinə və öyrətməsinə ehtiyac yoxdur. Şagirdlər bir növ də sinif uşaqları qarşısında nümayiş etdirmək istəyirlər ki, baxın o nəyə qadirdir. Artıq yetişmiş və «kişi» kimi hərəkət etməlidir. Qız və oğlan yarımqrupları da bir-birinə yaxındırsa, onlar bir-birlərinin hərəkəti necə icra etməsini müşahidə edirlərsə, bu da tədris prosesinə öz mənfi təsirini göstərir. Əvvəla şagirdlərin diqqətləri yayınır, ikinci oğlanlar həmin vəziyyətdən yararlanaraq özlərini qızlara daha «mədəni» şəkildə «göstərməyə» çalışır, qızlar isə özlərini «gizlətməyə» səy göstərirlər. Bu belə olur: bəzi qızlar oğlanlara görə hoppanma, dartınma, akrobatika (mayallaq aşmalar, alətlərdə bədəni gərginləşdirici və s. gimnastika hərəkətlərini) yaxud atletika hərəkətlərini icra etməkdən imtina edirlər. Onlar belə düşünürlər ki, olmadı elə, oldu belə – yəni birdən yıxıldı, hərəkəti icra edə bilmədi, yaxud da onu düzgün yerinə yetirə bilmədi, bəs onda necə olsun? Bu biabırçılıqdır. Buna görə də belə düşünən qızlar tay-tuşları yanında pərt olmamaq üçün hərəkətləri

yerinə yetirməyi imtina edir. Min cür bəhanələr gətirməklə dərstdən yaxasını qurtarmağa çalışır və nail olurlar.

Bəs, onda nə etməli? Biz yuxarıda qavrama haqqında bəzi fikirlərimizi qısa da olsa demişik. Lakin fiziki təlimin optimallaşdırılması ilə əlaqədar qarşıya çıxan çətinlikləri aradan qaldırmaq məqsədilə yenə də qavrama və şagirdlərin müşahidəçilik qabiliyyətlərinin bir cəhətinə müraciət etmək istəyirik. Qeyd etdiyimiz kimi, ümumi orta təhsil yaşlı şagirdlərdə ardıcıl təlim nəticəsində onlar əşyaları və hadisələri hissə-hissə və bütövlükdə qavrama qabiliyyətinə yaxşı yiyələnirlər. Bu isə idrak fəaliyyətində mühüm rol oynayan müşahidə etmə qabiliyyətinin inkişafına səbəb olur. Lakin unutmaz olmaq olmaz ki, uşaqlarda müşahidə etmə, hərtərəfli dərin, bəzən də səthi və ya aldadıcı da ola bilər. Qavrama və müşahidə etmək olar ki, bu yaş da bir növü yaranma-qurulmalar mərhələsindədir.

Fiziki tərbiyənin təlimi zamanı qavrama və müşahidəçilik qabiliyyətinin yenidən inkişaf etməyə başlaması ərafəsində, onun inkişaf etdirilməsinə çox böyük ehtiyacı vardır. Bura da ayrı-ayrı idman növləri üzrə texniki fəndlərin yerinə yetirilməsinin qavranılması məqsədilə müəllimin həmin texniki fəndlərin icra olunmasını izah etmə yolu ilə şərh və bunların üzərində şagirdlərin fəal müşahidələrini təşkil etməsi, diqqətlərini ümumi məqsədə cəmləşdirməsi olduqca zəruridir. Fiziki tərbiyə təliminin göstərilən qaydada təşkili şagirdlərin qavrama və müşahidə etmə qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək və möhkəmləndirməklə yanaşı, texniki fəndlərində lazımı səviyyədə icra olunmasına kömək göstərir.

Ümumi orta təhsil yaşlı uşaqlar diqqəti toplayıb əsas məqsədə yönəldə bilirlər. Hərəkətlər və təşkil olunan oyunlar mürəkkəb olsa da şagirdlərin onları mənimsəmə imkanları genişdir. Çünki, həmin yaşda uşaqların texniki fəndləri və taktiki variantları görmə və qavramaq imkanları yüksək olur, səsin isə hansı tərəfdən gəlməsini müəyyən etməklə bunun fəndlərin düzgün icrasındakı mahiyyətini də dərk edirlər. Xüsusi ilə hərəkətlərin müəyyən bir ahənglə musiqinin sədaları altında yerinə yetirilməsi şagirdlərin əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır, dərsə marağını və diqqətini xeyli yüksəldir. Bütün bunlarda fiziki təlimin optimal qurulmasında mühüm rol oynayır. Lakin qıcıqlandırıcı səslər, ritm ilə və müvafiq temple yerinə yetirilməyən hərəkətlər şagirdləri əsəbiləşdirir, diqqətini dərstdən yayındırır və tez yorulmaya şərait yaradır.

Fiziki tərbiyə təliminin optimal təşkili uşaqların yaddaşı ilə də sıx əlaqədardır. Buna görə də onlar yeni fəndlərin icrasını və taktiki variantların mənimsənilməsini əvvəllər öyrənilmişləri yada salmaqla yerinə yetirilmələri təlimə müsbət təsir göstərir. Burada başlıca şərt vaxtı ilə keçilmiş materialları təhlil və müqayisə etmək, tutuşdurmaq, fərqli cəhətlərini aşkara çıxarıb onların gözləri qarşısında canlandırmaq, habelə keçmiş təsəvvürləri bərpa etmək, yeni materiallar ilə əvvəllər mənimsənilmiş materiallar arasında əlaqə yaratmaq və bunların birliyini möhkəmlətməkdən ibarətdir. Təlimin göstərilən qaydada təşkili şagirdlərin hərəki fəallığının artmasına, ayrı-ayrı hərəkətlərin yerinə yetirilmə mexanizminin yada düşməsinə və fəal işləməsinə səbəb olur. Beləliklə, şagirdlərdə qarşıda duran vəzifələrin həyata keçirilməsinə düşüncəli, məqsədyönlü yanaşmağın imkanları xeyli genişlənir, ümumtəlim nəticələrinə müvəffəq olmağı sürətləndirir və fiziki hərəkət normativlərinin verilməsini asanlaşdırır.

Ümumtəhsil fənlərinin tədrisi nəticəsində məktəbyaşlı uşaqlar hər bir hərəkətə hörmətlə yanaşmaqla bərabər, həm də müəllimə və özünə tələbkar olur. Bu sahədə sərbəst olmağa ciddi səy göstərirlər. Onların hərəkətlərin yerinə yetirilməsi barədə özlərinə məxsus fikirləri də olur. Buna görə də fiziki tərbiyənin təlimi vaxtı müxtəlif vasitələrdən o cümlədən idrakın fəallaşdırılması yolu ilə uşaqların hərəki fəallığını yüksəltmək mümkündür. Burada fiziki hərəkətlər yerinə yetirildikdən sonra yəni müşahidələri başa çatdıqdan sonra hərəkətlərin icrası texnikasını, taktiki variantlarını şagirdlərin özlərinin söz vasitəsi ilə izah etməsinə, nümayiş etdirməsinə şərait yaratmalıdır. Bu prosesdə uşaqlar izahatında səhvlərə də yol verə bilərlər. Həmin səhvlər və onların aradan qaldırılması yolları bədən tərbiyəsi müəllimi tərəfindən səbirlə, peşəkarlıqla aradan qaldırılmalıdır.

Şagirdlərin idrak fəallığının yüksəltməkdə mövzu ətrafında problem situasiyanın yaradılması da vacib pedaqoji amillərdən biri hesab olunur. Burada öyrədilən hərəkətlərlə bağlı şagirdlərin qarşısında sualların qoyulması və suallara cavab vermələrini tələb etməkdə problem situasiyanın müəyyən elementlərindən sayılır. Buna aid belə bir misal göstərək. Turnikdə dartınaraq dayağa qalxmaq öyrədilsə, əvvəllər öyrədilmiş dayağa qalxmalarla əlaqədar uşaqlara belə sual vermək mümkündür: Siz əvvəllər dayağa qalxmanı necə icra etmişsiniz? Hazırda yerinə yetirdiyiniz dayağa qalxma hərəkətinin əvvəllər öyrəndiyiniz hərəkətlə fərqi varmı? Əgər varsa həmin

fərqli cəhətləri söyləyin. Başqa bir misal, əgər hər hansı bir qaçış növü öyrədilsə qaçış üzrə də problem situasiya yaratmaq olar. Qaçışın növləri hansılardır? İndi öyrəndiyiniz qaçışın əvvəlkilərdən fərqləri hansılardır?

Fiziki tərbiyə təliminin optimal qurulması uşaqların möhkəm iradəyə malik olmalarından da asılıdır. Müşahidə olunur ki, bəzən hərəkətlərin düzgün icrası uşaqlarda alınmır, bəzən də hərəkətlər onlarda çox çətinliklə alınır, bəzən də hərəkətin mürəkkəbliyindən qorxaraq onu icra etməkdən çəkinirlər. Uşaqlar belə hesab edirlər ki, həmin hərəkətlər onlarda alınmaz, hərəkətin icrası zamanı onlar yıxılar və zədələnmə bilirlər. Bu zaman müəllim uşaqları dilə tutmalı və əyani surətdə sübut etməlidir ki, onlar həmin hərəkəti icra etmək iqtidarına malikdirlər. Bu, uşaqların hərəkəti yerinə yetirmək üçün ruhlandırır, onların psixoloji fəaliyyətini hərəkətə gətirməklə, eyni zamanda diqqətini cəmləşdirir və iradələrini həmin hərəkətin məqsədyönlü icrasına istiqamətləndirir. İradənin möhkəmləndirilməsi və istənilən səmtə yönəldilməsində görkəmli idmançıların həyatından, onlara nümunələr göstərmək lazımdır. Xüsusən, idmanda böyük nailiyyətlər qazanmaq yolunda onların qarşısına çıxmış çətinliklərdən, bunları aradan qaldırılması məqsədilə yüksək iradə nümayiş etdirib bu maneyələri dəf etmələrindən söhbət açmaq lazımdır. Məktəbyaşlı uşaqlar hər hansı maneəni keçmək üçün tələsikliyə yol verir, öz qüvvə və enerjisindən həmin fiziki işin görülməsində düzgün istifadə edə bilmir, bəzən dərslərin əvvəlində və yaxud axırında çox və ya az güc sərf edirlər.

Məsafələr üzrə (atletika dərslərində) yaxud hərəkətin (gimnastika) bütövlükdə tam icra olunub başa çatdırılması məqsədilə gücün düzgün bölünməməsi orqanizmdə birdən-birə yükün artmasına, yada azalmasına səbəb olur.

Bunlar isə məsafənin az vaxt içərisində dəf edilməsinə, gimnastika hərəkətlərinin tələb olunan səviyyədə yerinə yetirilməsinə mənfi təsir göstərir. Buna görə də müəllim dərslər və yarış zamanı uşaqların artıq fiziki yük sərf etməsinə imkan verməməli, təlim prosesində yüklərin mərhələlər üzrə düzgün bölünməsinə çalışmalı və lazımı nəzarət etməyi yaddan çıxartmamalıdır.

Yuxarıda söylənilənlərdən belə qənaətə gəlmək olar: Ümumi orta təhsil yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin optimallaşdırılmasında onların əvvəlcə hərəkəti fəaliyyət imkanlarını yəni fiziki hazırlıq və

fiziki inkişafını, hərəki qabiliyyətlərini, nəhayət psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə alınması mühüm şərtdir. Həmin yaşda olan uşaqlar hərəki fəaliyyət imkanlarını daha geniş hesab edirlər ki, bu da həqiqətə uyğun gəlmir. Uşaqlar bir çox hallarda hərəkətləri yerinə yetirərkən ciddi səhvlərə yol verir, təlimdə uğursuzluqlarla qarşılaşır. Bütün bunlarda ümumtəlim nəticələrinə öz mənfi təsirini göstərir, şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə marağını azaldır. Müəllimin uşaqlara qarşı düzgün münasibətdə olmaması isə onun özünə və həm də tədris etdiyi fənnə laqeyidliyin yaranmasına səbəb olur. Belə olduğu halda uşaqların öz qüvvəsini (onun özünün nəyə qadir olmasını) real qiymətləndirməsi həlledici əhəmiyyətə malikdir. Bunun üçün də müəllim, hər şeydən əvvəl, hərəkət icra olunmazdan qabaq uşaqlarda bu hərəkətlər haqqında dəqiq və düzgün təsəvvür yaratmalı və onu formalaşdırmalıdır. Bu fiziki tərbiyənin təliminə düşüncəli yanaşmağı tərbiyə edir, uşaqlar hərəkət və oyunların nə məqsədlə yerinə yetirilməsini anlaşırlar. Bundan əlavə, müntəzəm və ardıcıl olaraq təlim priyomlarından optimal istifadə etməklə uşaqların fəallığının artmasını, dərslə marağının yüksəlməsini, təlim prosesinə məsuliyyətlə yanaşmasını təmin etmək mümkündür. Həmin məqsədlə də aşağıdakıların nəzərə alınması məqsədəuyğun hesab olunur.

1. Fiziki hərəkətlər və oyunlar ilk dəfə yerinə yetirilən andan etibarən və yaxud bu sahədə kobud səhvlər buraxılan zaman onların sözlə izahının daha dəqiq və konkret olmasına xüsusi diqqət yetirməlidir. Oyun və hərəkət texnikasının qüsurlu şəkildə vərdiş halına keçməsinə imkan verməməli, nöqsanlar tezliklə aradan qaldırılmalı;

2. Əvvəllər öyrədilmiş hərəkət və oyunlar deyil, yalnız yeni təlim olunan hərəkət və oyunların yerinə yetirilmə texnikasının detallarını hissə-hissə öyrətməli və təhlil etməli;

3. Hər hansı bir hərəkətin icra olunma texnikasının qiymətləndirilməsi və təhlili müəllim və şagirdlər tərəfindən aparılmalı, qənaətə gəlmək üçün fəaliyyətlər tənzimlənməli və uzlaşdırılmalı;

4. Fiziki hərəkət və oyunlar təkrar olunarkən bunların öyrədilmiş ayrı-ayrı elementləri bir daha izah edilməli və canlı surətdə göstərilməli və texniki vasitələrin yaxından köməyi ilə nümayiş etdirilməlidir.

2.3. Tam orta təhsil yaş dövründə şagirdlərin psixoloji xüsusiyyətləri onların fiziki tərbiyə prosesində reallaşdırılması

Böyük məktəbyaşlı şagirdlərin orqanizmində əhəmiyyətli dəyişikliklər baş verir. 17-18 yaşlarda cinsi yetişgənlik yaş dövrü, həmçinin skletin, biləyin və ayağın sümükləşməsi və boyun artması əsasən başa çatır. Yuxarı və aşağı ətrafın, onurğa sütunun sümükləşməsi, döş qəfəsi sümüyünün, qabırğaların 15-16 yaşında möhkəmliyi xeyli artır.

Əzələ sisteminin inkişafı, o cümlədən əzələ qüvvəsi və əzələ kütləsinin artımı sürətlənir. Oğlanlarda əzələ kütləsi qızlara nisbətən daha çox olur. Bioloji baxımdan deyil, məşq nəticəsində hərəkət koordinasiyası təkmilləşir. Bu yaşda olan yeniyetmələrdə hər hansı bir yükü daha intensiv yerinə yetirməsi hərəkəti fəaliyyəti nisbətən gücləndirir. Bütün bunlarda yeniyetmələrin üzvləri və sistemlərinin hərəkəti fəaliyyətinin həcmi artırır. Onun məzmununu daha da zənginləşdirir və intensiv edir. Həmin yaş dövründə baş beynin və onun ən yüksək şöbələrinin böyük yarımkürələri qabığının funksional inkişafı davam edir. Başqa sözlə desək, orqanizm bütövlükdə yetişir, fiziki tərbiyə məşğələləri, idman məşqi və bu və ya digər möhkəmləndirmə vasitələrinin köməyi ilə sağlamlıq ümumən möhkəmləndirilir.

Tam orta təhsil yaşlı şagirdlərin ali sinir sistemi yüksək səviyyədə inkişaf etdiyindən onların psixologiyasında da müəyyən müsbət dəyişikliklər gedir. Buna görə də həmin şagirdlər hərəkət və oyunların yerinə yetirilməsinə şüurlu yanaşırlar. Onlar özlərinin marağı olan hərəkətlərə və ya oyunlara bütün qüvvə və bacarıqlarını sərf etməyə çalışır onu məmnuniyyətlə, düzgün, dəqiq və böyük həvəslə icra edirlər. Bundan əlavə, həmin şagirdlər hərəkətləri yerinə yetirərkən özlərini sakit, təmkinli və «ağır» aparır, öz hərəkətlərini isə idarə etməyi bacarırlar. Digər tərəfdən də öz hərəkətlərinə nəzarət etməyi xoşlayır, müəyyən qədər də bu işin öhdəsindən gəlir, müstəqil hərəkət etməyə can atır və fəallaşırlar.

Deməli ki, tam orta məktəbyaşlı şagirdlər ibtidai sinif şagirdlərinə nisbətən koordinasiya tələb edən hərəkətləri düzgün icra

edir, özlərinə möhkəm inanır, əzələ gərginliyinə inamla dözüür, müəyyən müddət içərisində hərəkət surətini saxlaya, idarə edə və qoruya bilir, mühafizə və özünü mühafizəyə sürətlə yiyələnməyi bacarırlar

Tam orta təhsil dövründə oğlan və qızlar onları maraqlandıran tədris-idman işlərinə daha həssas, qayğıkeş və daha diqqətli olurlar. Dərs müddətində bütün diqqətlərini toplayıb başlıca tədris məqsədinə yönəldə bilir və yüksək tədris-hərəkəti fəaliyyət nümayiş etdirirlər. Bunlar şagirdlərin tədris prosesinə məsuliyyətini artırmaqla, onlar bir növ öz qarşısında, müəllim və digər şagirdlər qarşısında da hesabat vermiş hesab olurlar. Beləliklə, həmin yaşda olan yeniyetmələr fiziki tərbiyə üzrə tədris materialını daha aydın qavrayır və dərindən mənimsəyir, eləcə də hərəkəti vərdişləri formalaşdırır.

Tam orta təhsil pilləsində intellektual səviyyəsi yüksək olduğundan şagirdlər hər şeylə maraqlanırlar və diqqət yetirirlər. Misal üçün, şagirdlər onların bacardıqları hərəkət və oyunları həddindən artıq təkrarlamağı xoşlamır və maraq göstərmirlər. Bu zaman onların hərəkəti fəallığı minimum dərəcəyə enir. Sadə hərəkətləri isə təkrarlamır, onu yerinə yetirməkdən imtina edirlər. Mürəkkəb koordinasiya birləşmə hərəkətlərini, icra olunması çətin olan hərəkətləri, müxtəlif texniki, taktiki variantları könüllü olaraq yerinə yetirməyə xüsusən meyl göstəririlər. Buna əsas səbəb bu yaşda olan şagirdlərin başqalarından fərqlənməyə çalışması, hərəkətləri gözəl və düzgün icra etməyə ciddi səy göstərməsidir. Buna görə də müəllim tədrisin planlaşdırılmasına və dərslərin icmalına lazımı fikir verməlidir. Yorulmanın qarşısını almağa, şagirdlərin diqqətini məşğələ ərzində özündə cəmləşdirməyə, onları gərginləşdirməməyə, məşğul olanlara müəyyən qədər sərbəstlik verməyə çalışmalıdır. Əlbəttə, söhbət tam sərbəstlikdən getmir. Söhbət şagirdlərin fikrinin əsas məqsədə istiqamətləndirilməsi şərti ilə onlara qısa müddətli fasilə verilməsindən gedir. Həmin nöqtəyi-nəzərdən dərslərdə möhkəm nizam-intizam yaradılmalı, o düzgün təşkil olunmalı, şagirdlər qarşısında maraqlı məqsəd və vəzifələr qoyulmalı və beləliklə də fiziki tərbiyə prosesinin optimallaşmasına nail olmalıdır.

X-XI siniflərdə fiziki tərbiyə məşğələləri zamanı diqqəti yayınan, onu toplayıb mühüm məqsəd və vəzifələrə yönəltməyi bacarmayan və buna vərdiş etməyən oğlan və qızlar da vardır. Diqqətsizlik nəticəsində hərəkətlər icra edilərkən və oyun dövründə

bədbəxt hadisələr baş verir, yəni şagirdlər adətən yıxılır, ciddi zədə və yara ala bilirlər. Bu çox zaman şagirdlərin həddindən artıq oynayıb yorulması və yaxud təhlükəsizlik texnikasına riayət edilməməsi səbəbindən baş verir. Bütün bunlarda fiziki təlimin effektivliyinə mənfi təsirini göstərir. Müəllim yadda saxlamalıdır ki, oyun və hərəkətlər fiziki yüklə bağlıdır, müvafiq normaya uyğun yük verilməməsi isə yorulmaya, diqqətin yayınmasına, şagirdlərin intensiv fəaliyyətinin zəifləməsinə səbəb olur. Buna görə də oyunlar və hərəkətlər icra olunarkən hər bir şagirdin psixoloji, fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması ümumtəlimin nəticəsinə müsbət təsir göstərir və təhsil tərbiyənin səviyyəsini yüksəldir.

Oyun və hərəkətlərlə şagirdlərin məşğul olmasını məcburiyyətlə, uzun-uzadı nağıletmə və izahetmə yolu ilə həyata keçirmək kifayət qədər effektiv olmur. Fiziki tərbiyənin təlimində hərəkətlər və mühərrik oyunlar üzrə məntiqi izahatın verilməsi, mahiyyətin düzgün açıqlanması şagirdlərin hərəkətlər və oyunlar üzrə proqram tədris materiallarını lazımi dərəcədə qavramalarına səbəb olur. Bu prosesdə yalnız hərəkətin xarici görünüşünə diqqəti cəlb etmək kifayət deyil, eyni zamanda onun ayrı-ayrı detallarına və bunların həyatiliyinin zəruriliyinə diqqəti cəmləşdirmək mühüm əhəmiyyətə malikdir. Şagirdlərin oyun və hərəkətlərin əsil mahiyyətini qavramaları dərsin məqsəduyğun, düşüncəli və mütəşəkkil təşkili və keçirilməsinə zəmin yaradır. Bu bir tərəfdən hərəkət və oyunların məqsəd və vəzifələrinin konkretləşməsi üçün vacibdirsə, digər tərəfdən də yuxarı sinif şagirdlərinin yerinə yetirdiyi hərəkəti sərbəst müşahidə və təhlil etməyə imkan verməyə şərait yaradır.

Tam orta təhsil yaşlı şagirdlər fiziki hərəkətlər və oyunlara aid tədris materialını görmə, eşitmə və i.a. duyğu üzvlərinin köməyi ilə daha yaxşı qavraya bilirlər. Onlar hərəkəti hissələr vasitəsi ilə hərəkət və oyunların icra olunma texnikası və taktikasını sürətlə qavrama qabiliyyətinə malikdirlər. Bunun üçün də şagirdlərdə öz hərəkət və oyunlarını sərbəst müşahidə etmək qabiliyyətini inkişaf etdirmək olduqca faydalıdır. Təcrübədən məlum olur ki, yuxarı siniflərdə mürəkkəb və tanış olmayan hərəkətlər və oyunlar ancaq təkrarlama yolu ilə qavranılır. Çətin qavranılan hərəkəti və oyun materialları isə hissə-hissə öyrədildikdə və təkrar olunduqda şagirdlərin beynindəki müvafiq hərəkət mərkəzlərində özlərinə daha dərinə kök sala bilir, mənimsəmə prosesini sürətləndirir.

Tam orta təhsil yaş dövründə yaddaş kifayət qədər inkişaf etmiş olur. Həmin yaşlarda yaddaşı daha da inkişaf etdirmək və möhkəmləndirməyə ehtiyac böyükdür. Bunun üçün də tədris vaxtı bu məsələyə diqqəti artırmalıdır. Hər şeydən əvvəl tədris prosesində yaddaşı bərpa edən və ya onu inkişaf etdirən hərəkəti tədris materiallarına daxil edilməlidir. Bundan əlavə, hərəkətlərin ayrı-ayrı detalları, idman oyunlarının isə fəndləri, taktiki situasiyaları şagirdlərdə vərdiş halına salınmalıdır. Nəhayət, hərəkətlər təxminən bütövlükdə mənimsənilənə qədər icra edilməli, oyunlar isə oyun fəndlərinə şagirdlərin mükəmməl yiyələnməsi anına kimi təkrar olunmalıdır. Şagirdlərin yaddaşının möhkəmləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi məqsədi ilə yuxarıda göstərdiyimiz pedaqoji-psixoloji amillərə təsadüf hallarda deyil, ardıcıl və sistemli surətdə əməl olunmasına ciddi səy göstərilməlidir.

Məktəb təcrübəsi əsasında müəyyənləşdirilmişdir ki, yuxarı siniflərdə hər hansı bir mürəkkəb fiziki hərəkət və oyunlar yüksək sürətlə, templə, ritmlə, böyük qüvvə və güc sərf etməklə yerinə yetirilsə, bütün bunlar şagirdlərin yaddaşında istənilən səviyyədə həkk olunmur. Belə ki, müxtəlif növ mürəkkəb hərəkət və oyun kombinasiyaları onlar yadlarında saxlamaqda çətinlik çəkirlər. Burada hərəkət və oyunlara şagirdlər tərəfindən dərinləndirilməyə və nəzarət edilməsinə, təhlil aparılmasına (öz üzərində və başqaları üzərində) əyani vəsaitlərdən və texniki vasitələrdən (idman kino-filmləri, maqnitafon, radio-televiziya verilişləri və i.a.) istifadə olunması faydalıdır və bu fiziki tərbiyə təliminin keyfiyyətinə müsbət təsir göstərir, texniki fəndlərin icrasını asanlaşdırır.

Tam orta yaşlı şagirdlərdə iradə möhkəmliyi onların tədris fəaliyyətində mühüm rol oynayır. Buna görə də fiziki tərbiyənin qarşısında duran başlıca vəzifələrdən biri onların iradə cəhətdən formalaşdırılmasından ibarətdir. Bu problemin vaxtında həllində şagirdlərin düzgün qiymətləndirilməsi və rəqəbləndirilməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Hər bir şagird bu yaşlarda bilməlidir ki, o nəyi bacarır və nəyə qadirdir, onun nöqsanları varmı və bu nöqsanlar hansılardır.

Müəllim şagirdlərin buraxdıqları nöqsanları göstərəkən çox diqqətli olmalı, onlar aydın surətdə deyilməli və izah edilməli, habelə konkret və inandırıcı olmalıdır. Əks təqdirdə həmin yaşda olan şagirdlərdə mərdlik, cəsarətlilik, inadkarlıq arzu edilən dərəcədə

olmadığından onlar hərəkətləri icra etməkdən, oynamaqdan imtina edə bilirlər. Qeyd etməliyik ki, yuxarı sinif şagirdlərinin iradəsinin inkişaf etdirilməsi və daha da möhkəmləndirilməsində müxtəlif növ və müxtəlif miqyaslı maraqlı idman yarışları və bədən tərbiyəsi-sağlamlıq tədbirlərinin təşkili və keçirilməsi də zəruridir. Bu işin müvəfəqiyyətli həlli planlaşdırmadan asılıdır.

Fiziki tərbiyə prosesinin optimallaşdırılmasında idrak fəallıqlarının yüksəldilməsi xüsusi zərurət kəsb edir. Yuxarı siniflərdə isə şagirdlərin əqli fəaliyyəti normal inkişaf etdiyindən onlarda məqsədyönlülük, psixoloji cəhətdən özünü cilovlayıb əsas tədris məqsədinə yönəltmək, şifahi və yazılı şəkildə fikrini ifadə etmək, müəyyən bir məsələni təhlil edib nəticə çıxarmaq qabiliyyətinə malikdir. Eyni zamanda onlarda gün rejimini, xüsusən. hərəkət rejimini düzgün təşkil edib həyata keçirmək və sairə ən vacib psixoloji keyfiyyətlər inkişaf etmişdir.

Bədən tərbiyəsi müəllimi peşayönümü üzrə seçdikləri ixtisasa uyğun olan fiziki hərəkətləri, fiziki tərbiyə dərsləri, gün rejimində keçirilən bədən tərbiyəsi-sağlamlıq tədbirləri, sinifdənkənar, məktəbdənxaric və ümumməktəb üzrə keçirilən idman tədbirləri vasitəsi ilə də reallaşdırmalıdır. Bütün bunlar şagirdlərin idrak fəaliyyətinin daha da gücləndirilməsinə, fiziki inkişafının və fiziki hazırlığının yüksəlməsinə yekun mərhələdə isə ümumtəlim nəticələrinə öz müsbət təsirini göstərə bilər.

İkinci bölmə

MÜTƏHƏRRİK OYUNLAR

III FƏSİL

Mütəhərrik oyunların pedaqoji mahiyyəti və təşkili yolları

PLAN

- 3.1. Mütəhərrik oyunların əhəmiyyəti
- 3.2. Görkəmli pedaqoqlar oyunları haqqında
- 3.3. Oyunların təşkili yolları

ƏDƏBİYYAT

- 1.H.H.Ağayev. Azərbaycan mütəhərrik oyunları. Bakı, Uşaqgəncnəşr, 1958-ci il.
- 2.E.F.Acalov. Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixi. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1985-ci il.
- 3.R.Y.Rəsulov, R.M.Baxşəliyev. İbtidai siniflərdə mütəhərrik oyunları. Bakı, 1985-ci il.
- 4.B.S.Quliyev. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010-cu il.
- 5.L.V.Bileeva, İ.M.Korotkov. Podvijnie iqırı. Moskva, «Fizkulğtura i sport», 1982-ci il.
- 6.Fiziçeskaə kulğtura v şkoletodmetodikaurokovv I-III klassax (Q.P.Boqdanova -nın ümumi redaktəsi ilə), Moskva, «Prosvehenie» nəşriyyatı, 1971-ci il.

III FƏSİL

Mütəhərrik oyunların pedaqoji mahiyyəti və təşkili yolları

3.1. Mütəhərrik oyunların əhəmiyyəti

Mütəhərrik oyunların sağlamlıq əhəmiyyəti. Orta əsrlərdə yaşamış böyük mütəfəkkir, filosof-alim və şairlərimizdən Xaqani,

Nizami, Əhvədi, Tusi, Nəsimi, M.Naxçıvani və başqaları, dünyada şöhrət qazanmış klassik əsərlərində qəhrəmanlarının əqlən və fiziki cəhətdən kamilləşməsi, sağlam düşüncəyə malik olması sahəsində qorxmazlıq, cəsurluq, hünər və vətənpərvərlik göstərməsini xüsusi bir həvəslə qələmə almışlar.

Böyük Nizami «bədənin əsasının möhkəm olması»na görə «əldə qələmin düzgün işləməsi»ni göstərmiş, fiziki cəhətdən möhkəm və sağlam adamların «həlləyişməz», «həvəsi yerində», «damağı çağ» olar demişlər. Nizami fiziki möhkəmliyi saf idrakla qoşa görür. Şər qüvvələrə qalib gəlməkdə onların vahidliyini təsdiqləyərək yazır:

*Sanki həmcins imiş bu iki qüvvət,
Nə çıxsax qarşıya, məhv edər əlbət.*

O, fiziki tərbiyəyə dərin fəlsəfi, tibbi məna verir, sağlam bədəndə sağlam ruh olar deyirdi:

*Bədən sağlam olsa, saf olar söz də,
Süst adam süst olar, bədən də, söz də.
Bədən xəstə olsa, belədir sonu,
Sərv olsa da, azar yatırar onu.
Neyləyir özünə özü xəstənin,
Xəstə olar, fikri, sözü xəstənin.
(«Xosrov və Şirin»).*

Uşaqların fiziki tərbiyəsinin tərkib hissəsi olan oyunlar, onların sağlamlığını möhkəmləndirir.

Mütəhərrik oyunlarla məşğul olmaq orqanizmin düzgün inkişafına kömək edir, qamətin formalaşmasına zəmin yaradır. Bundan əlavə, mütəhərrik oyunlar sümük-bağ aparatını möhkəmləndirir, əzələləri çevikləşdirir, oynaqların mütəhərrikliyini artırır, ciyərlərin həyat tutumunu artırır, ürəyin fəaliyyətini yüksəldir. Bu oyunlar qan dövranını fəallaşdırır, sinir sistemini tənzim edir, maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, normal yuxunu, asudə vaxtın səmərəli keçməsinə təmin edir. Bununla belə, anatomik-fizioloji və pedaqoji-didaktik prinsiplərə əsaslanmayan, ilk növbədə iştirakçıların yaşına və fiziki hazırlığına uyğun olmayan oyunlar xeyirdən çox zərər verir. Belə hallarda maraq sönür, əzələ gərginliyi, tənqəfəslik əmələ

gəlir, ürəyə və ciyərlərə artıq yük düşür, fiziki hərəkətlərin ümumi dinamikası pozulur.

Mütəhərrik oyunların təhsil əhəmiyyəti. Fiziki tərbiyə fənni təhsil-tərbiyə fənni kimi onun tərkib hissəsi olan mütəhərrik oyunların əhəmiyyəti böyükdür. Oyunlar uşaqların həyatı dərk etmək üçün yoldur. Oyunlar uşaqlarda dərkətmə, qavrama, yadda saxlama, nəticə çıxarma, qərar qəbuletmə, təhlil etmə kimi mühüm keyfiyyətlər tərbiyə edir.

Məlumdur ki, təlim uşaqlardan gərgin zehni fəaliyyət tələb edir. müəyyən təlim saatlarından sonra uşaqlarda zehni yorğunluq baş verir. Həmin yorğunluğu aradan qaldırmaq üçün beynə fəal istirahət vermək lazımdır. Bu baxımdan açıq havada keçirilən mütəhərrik oyunlar mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Oyun zamanı uşaqlar nisbətən müstəqil hərəkətlər icra edir, bəzəndə istədiyi kimi oynayır, şənlenir, bir-biri ilə zarafatlaşır, şeir söyləyir, tapmaçalar, yanıtmaclar danışır, atılıb-düşür, müxtəlif ev və yaxud vəhşi heyvanları yamsılıyır, akrobatika və attraksion hərəkəti elementlərini yamsılayırlar. Onlar beləliklə, açıq havada lazımi qədər oksigen qəbul edirlər ki, bu beynin fəaliyyətini qidalandırır. Nəticə etibarilə beynə istirahət verilməklə uşaqların əhval-ruhiyyəsi yüksəldilir. Yorğunluq aradan qaldırılır, beynin fəaliyyəti artırılır.

Uşaqlar hələ bağça yaşlarında oyun vasitəsilə dünyaya göz açır. Məktəb illərində isə konkret şəraitdə, ardıcıl olaraq oyun oynamaqla təkmilləşir və fiziki baxımdan kamilləşir.

Məktəbli uşaqlar digər fənləri yaxşı oxumaq üçün sağlam olmalı, bunun üçün də oyunla məşğul olmalıdır. Oyun uşaqlara, həm də iradəlilik, mətnlik, cəsarət, vətənpərvərlik, kollektivçilik və s. keyfiyyətlər aşılayır.

Düşünülmüş və yaxşı təşkil edilmiş oyunlar məktəbliləri elmi cəhətdən silahlandırır. «Kosmonavtlar», «Sərhədcilər», «Qalanın müdafiəsi», «Qalanın alınması», «Şaxta və günəş», «Bənövşə» və s. oyunlar uşaqlara xüsusi biliklər verməklə yanaşı, onlarda Vətənə məhəbbət, kollektivin mənafeyini qorumaq kimi zəruri keyfiyyətlər aşılayır.

Oyunların çoxu texnika, təbiət, coğrafiya, astronomiya və hətta riyaziyyatla da əlaqədardır. Belə oyunlar uşaqlara müvafiq bilik verir, onları elmi cəhətdən məlumatlandırır.

Mütəhərrik oyunların tərbiyəvi əhəmiyyəti. Təhsili tərbiyədən ayrı təsəvvür etmək olmaz. Bunlar ümumtəhsil məktəblərinin ümdə vəzifəsidir. Təhsil və tərbiyə işləri paralel aparılmalıdır. Məktəbdə təhsil-tərbiyənin müxtəlif vasitələri vardır. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsi, o cümlədən oyunlar, idman tərbiyənin mühüm vasitələrindəndir.

Oyunlar həyatı xarakter daşıyır. Onlar yaşayışımızın bu və ya digər hadisələri ilə, ictimai varlıqlarla, məişətlə, əməklə bağlıdır. Buradan belə nəticə çıxır ki, düzgün seçilmiş və yaxşı təşkil olunmuş oyunlar təhsil və tərbiyənin tam bir kompleks məsələlərini həll edən başlıca vasitələrdəndir.

Oyunun təlim əhəmiyyəti ilə yanaşı təlim üçün çox vacib tərbiyəvi faydası da vardır. Təlimdə uşaqların təmkinli, səbirli, dözümlü olması onun səmərəli keçməsinə müsbət təsir göstərir. Oyun uşaqların iradəsinin möhkəmləndirilməsində əvəzsiz vasitələrdən sayılır. Çünki, uşaqlar oyun zamanı qarşıya qoyulmuş məqsədi və vəzifələri həyata keçirməkdən ötrü ciddi hərəkətli səylər göstərməli, fəaliyyətindən məqsədyönlü maksimum yararlanmalıdır. Nəyin bahasına olur-

olsun bunun üçündə o, topu istənilən yerə düzgün olaraq atmalı, lazım gəlsə onu qapıdan keçirməli, «raqib»in hücumlarının qarşısını almaq üçün möhkəm müdafiə qurmalı, bəzən də güclü, sürətli, cəld, çevik, gözlənilmədən müvafiq kombinasiyalar quraraq hücum keçməli, qarşı dəstəni məğlub etməli, onlardan xal toplamaqla uğur qazanmalıdır. Qalib gəlmək həmlələrin-səylərin nəticəsində baş verə bilər. Bütün səyləri toplamaq, məqsədə yönəltmək isə möhkəm iradənin və digər hərəkət qabiliyyətlərin əlamətidir.

M.A.Muradxanov təlimdə iradənin və oyunun isə iradənin möhkəmləndirilməsində zəruri vasitələrdən hesab edərək göstərmişdi ki, ... iradə isə təlimdə və eləcə də əməkdəki çətinliklərə qalib gəlmək və özünü tərbiyə ilə məşğul olmaqda həlledici rol oynayır. İradə gərginlik sərf etmədən, qarşıya çıxan çətinliklərə qalib gəlmək üçün səy göstərmədən təlimdə, əməkdə müvəffəqiyyət qazanmaq olmaz. Hələ öz xasiyyətindəki qüsurlarla mübarizə etmək üçün möhkəm iradəyə malik olmaq lazımdır. Müəllim oyun və eləcə də təlim prosesində inkişaf etdirilmiş bu uşaq iradəsinə düzgün istiqamət verərsə, təlim-tərbiyə işində böyük müvəffəqiyyət əldə edə bilər.

Oyunun tərbiyəvi əhəmiyyəti deyilənlərlə yanaşı uşaqlarda valideynlər və istərsə də müəllim tərəfindən tapşırılmış iş üçün

məsuliyyət hissini inkişaf etdirmək, oyun zamanı nizam-intizamlı olmaq kimi tərbiyəvi keyfiyyətlərin də aşılmasına yardımçı olur. Oyunda hər bir uşaq öz vəzifəsini yerinə yetirməklə bir tərəfdən komandasının uğurla çıxış etməsinə kömək edərsə, digər tərəfdən tapşırılmış işə məsuliyyətlə yanaşmaqla kollektivin hörmətini qazanır. Söylənənlər, həm də uşaqlarda təlim-tərbiyə tapşırıqlarının lazımı səviyyədə yerinə yetirilməsinə zəruri zəmin yaradır. Uşaqlar oyunda qoyulmuş qaydalara əməl etməklə də intizamlı olmaq qabiliyyətinə yiyələnir və tərbiyə olunurlar.

Şagirdlər oyuna səliqəli və təmiz gəlməyə, oyunun qaydalarına düzgün əməl etməyə, müəllimə və yoldaşlarına hörmət etməyə çalışırlar. Oyunlar uşaqları zövqlə geyinməyə, qamətini şux saxlamağa, düzgün yeriməyə, düzgün durmağa sövq edir. Uşaqlar oyunlar vasitəsilə səliqəli və dəqiq olmağı öyrənir, əsil Azərbaycançılıq ruhunda böyüyürlər.

Oyunların əksəriyyəti komandalı oyunlardır. Uşaqlar oyun zamanı bir-birini müdafiə edir, biri o öbirlinin səhvini düzəldir və bir-birinə kömək, hörmət edirlər. Bütün bunlar da uşaqlarda bir sıra tərbiyəvi keyfiyyətlərin inkişafına səbəb olur.

Sinifdən və məktəbdənkənar tədbirlərdə müxtəlif şəhər və rayonlardan gəlmiş uşaqlar da oynayırlar. «Şən startlar»da və digər yarışlar zamanı keçirilən oyunlarda bir komandanın tərkibində ayrı-ayrı məktəblərin, yaxud siniflərin şagirdləri oynayırlar. Bu tədbirlərdə onları bir məqsəd birləşdirir, yaxşı, əlbir səy göstərmək, öz kollektivinə qələbə qazandırmaq, məktəbinin şərəfini qorumaq.

Oyunlar bir qayda olaraq, gərgin mübarizə şəraitində gedir. Uşaq qovur, qaçır, tullanır, hoppanır, sürünür, axtarır. Bu zaman onlarda diqqət, qavrama, eşitmə, görmə, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, qətiyyət, mətanət və s. keyfiyyətlər aşılır. Vaxt keçdikcə bu keyfiyyətlər inkişaf edir, təkmilləşir. Bu da uşaqlarda fəal xarakterin formalaşmasına zəmin yaradır. Həmin iradi keyfiyyətlər uşaqlarda, yarışlarda, təhsildə, əməkdə və hərbi xidmətdə lazım olur. «Qalanın müdafiəsi», «Qalanın alınması», «Sərhəddçilər», «Partizanlar», «Hədəfə vurma» oyunlarında isə uşaqlar dəqiq hərəkət edir, rəqibinə qalib gəlməyə çalışırlar. Bu cür oyunlar uşaqlarda Vətənə, xalqa, orduya məhəbbət hissələri aşılayır. Eyni zamanda onları şəhidlik zirvəsinə və torpaqlarımızın bütövlüyü, bölünməzliyi uğrunda gedən mübarizəyə səsləyir, işğal olunmuş kənd, şəhər və rayonlarımızın düşmən

tapdağından azad olmasına ruhlandırır. Bundan əlavə, hərbi xarakterli oyunlar uşaqlarda özünə inamı artırır, onları ibtidai hərbi bilik, bacarıq və vərdişlərlə silahlandırır, gələcək döyüşçü kimi formalaşdırır.

3.2. Görkəmli pedaqoqlar oyunlar haqqında

Azərbaycan fiziki tərbiyə sistemi müxtəlif vasitələrdən istifadə olunmaqla inkişaf etdirilir. Buna fiziki hərəkətlər, gimnastika (əsas, gigiyenik, idman, bədii, köməkçi gimnastika), turizm, təbii amillər (hava, su, günəş) və gigiyenik tədbirlər daxildir. Həmin tədbirlərlə yanaşı, müxtəlif oyunlarda şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin inkişafında mühüm yer tutur.

Oyunlar məktəbəqədər və kiçik məktəbyaşlı uşaqların həyatına dərin nüfuz edir. Məşhur pedaqoq alimlər haqlı olaraq həmin yaş dövrlərini çox vaxt «oyun dövrü» adlandırırlar. Görkəmli pedaqoqlar oyunların uşaqların həyatında böyük rol oynadığını dəfələrlə qeyd etmişlər.

Uşaq oyunlarının mahiyyəti və əhəmiyyətini xarakterizə edərək yazmışlar ki, oyunun məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün müstəsna dərəcədə əhəmiyyəti vardır, oyun onlar üçün təlimdir, oyun onlar üçün tərbiyənin ciddi bir şəklidir. Oyun böyüməkdə olan orqanizmin tələbidir. Gözəl deyilmiş həmin sözləri nəinki ibtidai məktəb yaşlı dövrünə, hətta yuxarı yaş dövrünə də aid etmək olar.

Dahi proletar yazıçısı M.Qorki oyunun uşaq həyatı üçün zəruriliyini yüksək qiymətləndirərək yazırdı ki, uşaq on yaşına qədər əyləncələr tələb edir və onun tələbi bioloji cəhətdən qanunidir. O, oynamaq istəyir, o, bütün şeylərlə oynayır, onu əhatə edən dünyanı hər şeydən əvvəl və hər yeşdən asan oyunda, oyunla dərk edir.

Qeyd etməliyik ki, uşaqlar həyatda tək-cə müşahidəçi olurlar. Onlar həyatın qanun və qanunauyğunluqları ilə, çətin və mürəkkəb olan həyatın özü ilə ömrü boyu qarşılaşmalı, mübarizə aparmalı və fəaliyyət göstərməli olurlar. Buna görə də uşaqlar lap kiçik yaşlardan başlayaraq həyatda fəal və müstəqil olaraq iştirak etməli, həyat üçün vacib olan bacarıq və vərdişlərə yiyələnməlidirlər. Bütün bunlara malik olmaqla oyunlar əvəzənməz vasitələrdən biridir. K.D.Uşinski uşağın oyun fəaliyyətini belə şərh edir: «Uşaq üçün həqiqi həyat çox mürəkkəbdir, o, burada heç bir müstəqilliyə malik deyildir.

Oyunda isə o, öz qüvvəsini tətbiq edir, yoxlayır. O, öz yaratdığı üzərində müstəqil olaraq hakimlik edir».

Məlumdur ki, kiçik məktəbyaşlı məktəblilər fiziki cəhətdən o qədər də möhkəm olmurlar. Onların ürək-damar və sinir sistemi, dayaq hərəkət aparatı, tənəffüs, görmə və eşitmə üzvləri formalaşmış olmur. Ona görə də kiçik yaşdan başlayaraq həmin üzvlərin, sistemlərin inkişaf etdirilməsində, onların funksional fəaliyyətinin artırılmasına xüsusi ehtiyac vardır. Oyun isə uşağın sağlamlığını, fiziki hazırlığını, inkişafını təmin edən, orqanizmin həyat fəaliyyətini artıran mühüm vasitələrdəndir. Oyun yalnız uşaqların fiziki hazırlığına deyil, o, həm də estetik zövürün yaranmasına, hisslərin inkişafına kömək edir ki, bu da baş beynin ali hisslərinin fəaliyyətini gücləndirir. Oyun uşaqların əhvali-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır, emosionallığını artırır. Bütün bunlar isə fiziki hərəkətlərin düzgün icrasına, verilən tapşırıqların yerinə yetirilməsinə musbət təsir göstərir. M.Qorki oyunu düşüncə və iradənin birinci məktəbi adlandırmışdır.

Görkəmli pedaqoq A.S.Makarenko «Tərbiyə haqqında mühazirələr» kitabında oyunun uşağın həyatındakı mövqeyini belə qiymətləndirir. O, yazır: «Yaşlı adamın həyatında iş, fəaliyyət, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın da həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir. Uşaq oyunda necədirsə, böyüyəndən sonra işdə də bir çox cəhətdən elə olacaqdır. Ona görə də gələcək xadimin tərbiyəsi hər şeydən əvvəl oyun prosesində keçir»¹.

A.S.Makarenko oyunla işin arasında o qədər də fərq olmadığını göstərir: «Yaxşı oyun yazşı işə bənzəyir, pis oyun pis işə bənzəyir. Bu bənzəyiş çox böyükdür: cəsarətlə demək olar ki, pis iş yaxşı işdən daha artıq pis oyuna oxşayır»². O, uşaq illəri üçün oynamağı normal hesab edərək, uşaqlarda oyuna olan həvəsi təmin etmək vacib olduğunu həmişə vurğulayırdı. O, qeyd edirdi: uşağa «...nəinki oynamaq üçün vaxt vermək, hətta oyunu onun bütün həyatına nüfuz etdirmək lazımdır».

¹ А.С.Макаренко. Сечилмиш педагожи ясярляри. «Азярбайъан мяктяби» журналынын няшири, сящ.376.

² А.С.Макаренко. Сечилмиш педагожи ясярляри. «Азярбайъан мяктяби» журналынын няшири, сящ.376.

Bundan əlavə, oyun uşaqlarda kollektivçilik, dostluq, təşəbbüskarlıq, qoçaqlıq, dözümlülük və vətənpərvərlik kimi ən yüksək əxlaqi keyfiyyətləri aşılayır.

3.3. Oyunların təşkili yolları

Oyun müəllimin rəhbərliyi altında uşaqların fiziki hazırlığı nəzərə alınmaqla keçirildikdə o, daha faydalı olur. Elə buna görə də oyun keçirilərkən uşaqların yaş xüsusiyyətlərini, onun məzmununu, təşkili və keçirilmə yollarını, tədris idman bazasını nəzərə almaq lazımdır.

Oyun keçirilərkən onun nə məqsədlə təşkil edildiyini, oyunun qaydalarına əməl etməyin əhəmiyyətini, intizamı necə gözləməyi uşaqlara öyrətməli, başa salmaq, anlatmaq vacibdir.

Oyunun keçirilməsi uşaqlar üçün ürəksıxıcı olmamalı, o, bütün uşaqların fəaliyyət göstərməsi şəraitində aparılmalı, bundan ötrü müəllim həmin oyuna qabaqcadan hazırlaşmalı, metodik yolları, qaydaları özü üçün düzəltməlidir. Oyunun təşkilində deyilənlərə riayət edilməsi onun maraqlı keçməsinə səbəb olur, bu uşaqlar üçün daha çox faydalıdır. A.S.Makarenko bu münasibətlə deyir: «Gələcək xadimin tərbiyə olunması oyunu rədd etmək deyil, bu oyunu yaxşı təşkil etməkdən ibarət olmalıdır. Oyunu elə təşkil etmək lazımdır ki, o, oyun olaraq qalsın, lakin həmin oyunda gələcək işçinin və vətəndaşın keyfiyyətləri tərbiyə olunsun»³.

Oyun elə bir pedaqoji prosesdir ki, burada uşaqların xarakter xüsusiyyətlərini daha tez öyrənmək olur. Yəni bu prosesdə onların həm yaxşı cəhətləri, həm də nöqsanları tez üzə çıxır. Müəllim oyun seçərkən onun məzmununa xüsusi diqqət yetirməlidir. Elə oyunlar seçilməlidir ki, bu uşaqların sağlamlığına, fiziki inkişafına, həmin sahədə bacarıq və vərdişlərin aşılmasına kömək etsin. Bu oyunlar, həm də uşaqlara bədən tərbiyəsi və idman üzrə biliklər əldə edilməsinə zəmin yaratsın, nəhayət, uşaqlarda yüksək əxlaqi-iradi keyfiyyətlər aşılasın. Eyni zamanda müəllim məzmunlu, rəngarəng oyun seçməkdə, oyunları səmərəli, düzgün keçməkdə və ona rəhbərlikdə

³ *A.С.Макаренко. Сечилмиш педагожи ясярляри, «Азярбайъан мяктяби» журналынын няшири, сящ. 378.*

yüksək pedaqoji ustalıq nümayiş etdirməlidir. Oyun vaxtı şagirdlər arasında vəzifə bölgüsü apararkən onların fərdi xüsusiyyətlərini, hərəkət və təşkilatçılıq qabiliyyətini nəzərə almalıdır. Təkcə qüvvətli, hərəkətli fiziki inkişafa malik uşaqlar deyil, həmçinin zəif uşaqlar da oyuna fəal cəlb olunmalı və nəzarətdə saxlanılmalıdır.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi müəllimlər oyun vaxtı həmişə diribaş, zirək, təşkilatçı uşaqlara vəzifə verir, onların gücündən maksimum səviyyədə istifadə edirlər. Utancaq, o qədər də təşkilatçılıq qabiliyyəti olmayan və fiziki cəhətdən zəif inkişaf etmiş uşaqlara isə heç bir vəzifə tapşırırlar. Onlar bir növ deyilənlərə riayət etməklə, itaətkar olmaqla öz işlərini bitmiş hesab edirlər. Əlbəttə, işin bu cür təşkilini nöqsanlı saymaq lazımdır. Bilməli və yadda saxlamalıyıq ki, oyun prosesində bütün uşaqlar fəallıq göstərməli, oyun zamanı tələb olunan əsil Azərbaycan vətəndaşına məxsus ən yüksək mənəvi keyfiyyətlər fərq qoymadan bütün məktəblilərə aşılanmalıdır.

Məktəbdə keçirilən digər tədbirlər kimi öyrədilən oyun da hamı üçün hərtərəfli tərbiyəedici xarakter daşmalıdır. Xüsusən, gənclərin bütün tərbiyə, təhsil və təlim işlərinə xidmət etməli, onlara Vətənə məhəbbət hissi, düzlük, doğruluq tərbiyə etməlidir.

Oyunda öyrədilən yer, havanın temperaturu və s. də nəzərə alınmalıdır. Qızmar günəş altında oyunların təşkili və keçirilməsi məsləhət görülmür. Bu günvurmaya, istivurmaya səbəb ola bilər, bədənə zəif olan şagirdlərin xəstələnməsi ilə nəticələnər.

Oyunun səmərəli təşkili və keçirilməsi üçün lazım olan əşyaların, meydançanın qabaqcadan nəzərdən keçirilməsi, oyunların oyunun keçirilmə şəraitinə uyğunlaşdırılması da əsas şərtidir. Oyunu başlamazdan əvvəl top, ağac, bayraq, hoppanma üçün iplər və s. qabaqcadan hazırlanmalı və müvafiq yerdə təmiz və səliqəli saxlanmalı, qorunmalıdır.

Oyun prosesində sanitariya-gigiyena işlərinə də diqqət edilməlidir. Uşaqlar təmiz, səliqəli geyinməli və dırnaqların uzanmasına yol verməməlidirlər. Bunlarla bərabər, idman zalları, məktəbyanı meydança lazım olmayan əşyalardan təmizlənməli, qaydaya salınmalı və mühafizə olunmalıdır.

Oyunun səmərəli təşkili və keçirilməsində müəllimin oyunun məzmunu, məqsədi, adı, oyunun gedişi və qaydaları haqqında uşaqlara

aydın məlumat verməsi də vacib şərtidir. Oyun qurtardıqdan sonra onun yekunlaşdırılması, oyun zamanı buraxılmış nöqsanların aşkara çıxarılması və şagirdlərin nəzərinə çatdırılması da təlim-tərbiyə işinin səviyyəsini yüksəldir. Xüsusilə oyun zamanı ayrı-ayrı uşaqların rəğbətəndirilməsi, intizama riayət etməyənlərin intizama dəvət olunması ilə əlaqədar pədaqoji cəza tədbirlərindən düzgün surətdə istifadə edilməlidir. İntizamı pozan uşaqların oyundan kənar edilməsinə qətiyyənlə yol verilməməli, əksinə intizama dəvət etmək məqsədilə onlara xəbərdarlıq etmək və oyunda onların fəal iştirakını təmin etmək lazımdır. Nadinc uşaqların oyundan kənar edilməsi dərslərin ümumi intizamına mənfi təsir göstərməklə yanaşı, həm də onların təlim-tərbiyəsinə arzuolunmaz zərbə vurur.

Qeyd etmək lazımdır ki, I-IV siniflər üçün təkmilləşdirilmiş bədən tərbiyəsi proqramında mütəhərrik oyunların uşaqların həyatındakı rolu nəzərə alınaraq onlar, məzmun etibarilə daha da zənginləşdirilmişdir. Proqramdakı oyunlar yuxarıda sadələdiyimiz bütün əxlaqi-iradi keyfiyyətlərin uşaqlarda inkişaf etdirilməsinə yönəldilmişdir. Çox fərəhləndirici haldır ki, ibtidai siniflərin proqramına ilk dəfə olaraq bu yazının müəllifi tərəfindən 23 Azərbaycan xalq mütəhərrik oyunları seçilib daxil edilmişdir. Bu oyunlar məqsədinə və uşaqların fiziki hazırlığına görə seçilmiş, qruplaşdırılmış, metodikasında məqsəduyğun bəzi dəyişikliklər edilmiş, sonra isə məktəb təcrübəsində sınaqdan keçirilərək tədris proqramına daxil edilmişdir.

İlk təcrübələr göstərir ki, proqrama daxil edilmiş Azərbaycan xalq mütəhərrik oyunları da digər oyunlar kimi ibtidai sinif müəllimlərimiz tərəfindən daha yaxşı qarşılanmışdır. Uşaqlar bu oyunları oynamaqdan yorulmur, onu könüllü, düşüncəli surətdə yerinə yetirirlər. Başqa oyunlar kimi həmin oyunlar da uşaqların hərtərəfli və ahəngdar inkişafına müsbət təsir edir. İndi isə bədən tərbiyəsi və sinif müəllimlərinə metodik kömək məqsədilə həmin oyunların əhəmiyyətini və pədaqoji məziyyətlərini şərh etmək istəyirik. Şübhəsiz ki, bu müəllimləri öz işinə daha məsuliyyətli yanaşmağa sövq edəcək, onları öz işlərini bədən tərbiyəsi və idman sahəsində qarşıya qoyulmuş vəzifələrin müvəffəqiyyətlə yerinə yetirilməsinə daha da ruhlandıracaqdır.

IV FƏSİL

Mütəhərrik oyunların növləri, xarakteristikası və meydana gəlməsi

PLAN

- 4.1. Mütəhərrik oyunların növləri
- 4.2. Mütəhərrik oyunların pedaqoji xarakteristikası
- 4.3. Oyunların ictimai-siyasi hadisə olaraq meydana gəlməsi
- 4.4. Oyun fiziki tərbiyənin mühüm vasitəsi kimi
- 4.5. Azərbaycan mütəhərrik oyunları milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsidir
- 4.6. Milli mütəhərrik oyunların təsnifatı

ƏDƏBİYYAT

1.E.F.Acalov. Azərbaycanca bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf tarixi. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1985-ci il.

2.A.M.Nəbiyev. El nəğmələri xalq oyunları. Bakı, Azərbaycan Dövlət nəşriyyatı, 1988-ci il.

3.H.H.Ağayev, S.S.Hüseynov. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1989-cu il.

4.B.S.Quliyev. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010-cu il.

5.Uroki fiziçeskoy kulğturu v IV-VI klassax (Q.P. Boqdanovanın ümumi redaktəsi ilə). Moskva, «Prosvehenie» nəşriyyatı, 1979-cu il.

6. Fiziçeskaə kulğtura v şkole. Metodika urokov v 4-8 klassax (Z.İ.Kuznetsovanın redaktəsi ilə), Moskva, «Prosvehenie» nəşriyyatı, 1972-ci il.

IV FƏSİL

Mütəhərrik oyunların növləri, xarakteristikası və meydana gəlməsi

4.1. Mütəhərrik oyunların növləri

Fiziki tərbiyənin mühüm vasitələrindən biri də oyunlardır. Oyun uşaqların əqli və fiziki cəhətdən inkişafına, əxlaq və əmək tərbiyəsinə müsbət təsir göstərir. Uşaq oyununda necədirsə, böyüyəndə də elə olacaqdır.

Uşaqlar oyun vasitəsilə hərəkəti fəaliyyətə və müəyyən hərəkətlərin icrasına düşüncəli surətdə yiyələnə bilirlər.

Mütəhərrik oyunlar vəziyyət və şəraitdən asılı olaraq adamın vəziyyətdən tezliklə çıxmasına kömək göstərir, cəldliyi, çevikliyi, sürəti inkişaf etdirir, fiziki cəhətdən təkmilləşməyə zəmin yaradır (Xüsusən o, yarış formasında keçiriləndə).

Oyun uşaqlara kollektivdə özünü necə aparmaq qaydasını öyrədir, öz şəxsi mənafeyini ümumi mənafeyə tabe etdirmək vərdişi aşılayır. O, həm də iradəli, hünərli olmağı tərbiyə edir, düzgün və müstəqil hərəkət etməni öyrədir.

Oyunlar uşaqlarda dərk etmə qabiliyyətini yüksəldir, onların gündəlik əlaqədə olduğu canlılarla tanış edir.

Oyun həm də tərbiyə vasitəsi olub, nitqin, zehnin inkişafına kömək edir, təşəbbüskarlığı yüksəldir, gümrah və çevik olmağa təsir göstərir.

Oyunlar hər bir xalqın tarixi keçmişi ilə, yaşadığı cəmiyyətin quruluşu, inkişafı, mahiyyəti, məqsədi və onun qarşısında duran vəzifələrlə sıx əlaqədar olub böyüməkdə olan nəslin həyat dönəmi, hərəkətverici, ruhlandırıcı, gücü və qüdrətlidir, həm də şəxsiyyətyönümlü formalaşmasının mənbəyidir. Oyunlar bir mənalı deyil, çoxşaxəli səciyyə daşıyır, ictimai-siyasi, sosial, mənəvi məqsəd güdməklə, eyni zamanda bütöv bir xalqın, millətin, dövlətin və onları özündə cəmləşdirən sivil mədəni hərəkəti vasitələrindən hesab edilir.

Oyunların çoxmənalılığı tarixi keçmişi əks etdirməsi, döyüş və mübarizə səhnələrini təsvir etməsi, güc, cəldlik, çeviklik, dözümlülük nümayiş etdirməsi, nəticə, məqsədyönümlü olması və tarixi

məqamlarla yanaşı, yer adı ilə, göy cisimləri və idman rekordları, yüksək idman nəticələri ilə də əlaqədardır. Məsələn, «qədim oyunlar», «olimpiya oyunları», «idman oyunları», «qaçışla», «tullanmaqla», «atmalarla», «tullamalarla», «maneələri dəf etməklə», «müdafə olunmaqla», «hücum etməklə», «sərrast atıcılıqla» «dırmanmaqla», «dırmanıb aşmaqla» oyunlar və s. Qeyd etməliyik ki, oyunların çoxmənalığı yalnız söylənilənlərlə tamamlanmır, müstəqil fikir söyləməyi və düşünməyi, sərbəst həyat tərzini sürməyi, fəal həyat mövqeyi tutmağı aşılaman oyunlarda vardır. Bunlarla bərabər, sərbəst yaradıcılıq və tədqiqatçılıq, axtarıcılıq qabiliyyətini inkişaf etdirən, təbiətlə, həyatla bağlı olan faktları toplayıb təhlil etmək, ümumləşdirmək, sinif yoldaşları və müəllimi ilə ortaq bir məxrəcə gəlməyi, nəticə çıxarmağı bacarmağa kömək edən müxtəlif növ, rəngarəng, olduqca maraqlı, uşaq və yeniyetmələr tərəfindən sevilən, dönə-dönə oynanılan, aktiv istirahəti, gəzintini və səyahəti təmin edən oyunlarda mövcuddur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, hərəki oyunlarla bərabər, şagirdlərin idrak fəallığını artıran, onların zehni inkişaf etdirən, təlimdə mənimsəmənin sürətini artıran, fizika üzrə habelə riyazi, memarlıq, inşaatçılıq qabiliyyətlərinin formalaşmasında yardımçı olan əyləncəli oyunlara da rast gəlmək mümkündür. Asudə vaxtın şən və gümrəh keçməsi üçün otaq içində oyunlar, yığma fiqurlar, cəlbədicə attraksionlar, tapmacalar və yanılmaclar da vardır ki, bütün bunlar bilavasitə olsa da şagirdlərin həyat üçün vacib olan qabiliyyətləri (çevikliyi, iradə möhkəmliyini, gücü, cəldliyi, davamlılığı və s.) inkişaf etdirir, idrak fəaliyyətinin daha da yüksəlməsinə səbəb olur, həyata mübarizliyini artırır.

Oyunların təhlili nəticəsində belə bir qənaətə gəlmək olur ki, bir çoxlarının düşündüyü kimi O sadəcə olaraq oyun deyil, ümumbəşər mədəniyyətinin elementini təşkil etməklə insanların həyatının ayrılmaz hissəsi kimi onu inkişaf etdirmiş, formalaşdırmış, cəmiyyətin mahiyyəti və vəzifələrindən irəli gələn məqsədə istiqamətləndirmişdir. Oyunlar həyat dönəmində ictimai quruluşun daimi marağı və mənafeyi çərçivəsində olmuşdur. Bu həm siyasi və həm də iqtisadi baxımdan özünü təsdiqləmişdir. Oyun vasitəsi ilə cəldlik və çevikliyə, dözümlülüyə, ibtidai hərbi-döyüş texnikasına yiyələnir, güc, təcrübə toplayıb onların tətbiqinə müvəffəq olmaq məqsədi ilə cəhdlər göstərməyi öyrənir, gərgin vuruş səhnəsini yaratmaq ondan baş çıxarıb qalib gəlmək, başqalarına əyani nümunə olmaq və s. vətənpərvərlik,

vətənə bağlılıq, onun uğrunda canından keçmək kimi hazırda çox vacib olan hərəkəti və mənəvi keyfiyyətlər aşılır və formalaşdırılır.

Bundan əlavə, oyun bütün yaşlardan olan əhəlinin səhhət sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, vətənin hücum və müdafiə qüdrətinin artırılmasında yardımçı vasitələrdən sayılır. Oyun zamanı ağıl işlətmək, vaxtında, düzgün olaraq və yerli-yerində ani bir cəldlik, çeviklik və məharətlə fəndləri yerinə yetirmək, çətin maneələrin qət edilməsi məqsədinə çatmaq da mümkündür. Nəzərdən qaçırmaq olmaz ki, müvafiq maneələr qoymaqla təcridən onların sayını artırmaqla nəinki, oyunun təsirliliyini, məqsədyönlülüyünü daha da artırmaq, hətta hərəkəti bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsinə də tez bir müddətdə nail olmaq mümkündür.

Həyat üçün cəlbəedici və daha faydalı olan oyun və oyun növləri də vardır. Bura gözlənilmədən istiqaməti dəyişməklə yerləş, qaçış və hoppanmalar, yerində durmaq, güclə müqavimət göstərmək, ümumi və xüsusi inkişafetdirici və müxtəlif ritm və tempə ilə icra olunan oyunlar daxildir.

Oyunları təxminən müstəqil 3 növə ayırmaq olar: 1) **mütəhərrik oyunlar**: əsas və elementar mütəhərrik oyunlar (süjetli və süjetsiz); 2) **İdman xarakterli oyunlar** (basketbol, voleybol, futbol, stolüstü tennis, badminton və s.); 3) **Mahnı oxumaqla** və əl-ələ tutub dairə təşkil etməklə oyunlar.

Elementar mütəhərrik oyunlar. Uşaq bağçasında elementar mütəhərrik oyunlar xarakterikdir. Bunlar süjetli və süjetsiz olurlar. **Süjetli** mütəhərrik oyunların adından məlum olduğu kimi, müvafiq süjeti və ciddi qayda-qanunu olur. Bu oyunlar müasir həyatla əlaqədar uşaqlarda müəyyən təsəvvürlər yaradır. Onlar müvafiq rolları yerinə yetirirlər. Oyun qaydaları uşaqlara nəyi etmək olar və nəyi etmək olmazı müəyyən etməklə onun mahiyyətinə də aydınlıq gətirir.

Süjetsiz oyunlar hər hansı bir hərəkət üzrə tapşırıqların icrasına əsaslanaraq qurulur. Bu oyunlar müxtəlif əşyalarla keçirilir (top, halqalar, çubuqlar və s.). Əşyalarla oyunun keçirilməsi uşaqların marağını yüksəldir, idman fəallığını artırır («Bayrağa qədər qaç», «Halqalardan keç» və s.).

Mütəhərrik oyunlar. Mütəhərrik oyunlar bir çox cəhətlərinə, yəni xarakter və məzmununa, daşdığı məqsəd və vəzifələrə görə digər oyunlardan mühüm dərəcədə fərqlənir. Mütəhərrik oyunlar ilk növbədə ciddi və məsuliyyətli, dəqiq hazırlıq işləri o qədər də tələb etmir. Onun

təşkili və keçirilməsi üçün sanballı təqvim-tematik planlarına onların yerinə-yetirilməsinə ciddi riayət ediləcəyinə, geniş və hərtərəfli təbliğati, təşkilati tədbirlərin görülməsinə əhəmiyyətli dərəcədə ehtiyac yoxdur. Hər bir oyun alət və avadanlıqlardan, oyun ləvazimatlarından, idman bazasından və keçiriləcək şəraitdən asılı olaraq təşkil olunmalı, həyata keçirilməlidir.

Burada regionun iqlim şəraiti də nəzərə alınmalı, iqlim dəyişikliyinə müvafiq olaraq hazırlıq işləri də görülməlidir. Bunlar oyunun lazımı səviyyədə təşkili, keçirilməsi və məqsədəuyğun nəticəsinin əldə olunmasını da mühüm komponentlərdən sayılır.

Oyunlar müxtəlif şəraitdə təşkil olunarkən onun başlıca məqsəd və vəzifələrini nəzərdən qaçırmamaq şərti ilə oyunçuların tərkibində müəyyən dəyişiklik etmək olar. Yəni

oyunçuların tərkib etibarını artırmaq və azaltmaq mümkündür. Bu şərtlə ki, həmin dəyişiklik digər dəstənin başçısı və üzvləri ilə razılaşdırılmış olsun. Elə mütəhərrik oyunlar da vardır ki, hər hansı bir dəstədə oyun iştirakçılarının sayı çox və yaxud azda ola bilər. Bu şərtlə ki, dəstələr arasında razılıq olsun. Əlbəttə, belə razılıq çox təsadüf nəticəsində müstəsna hallarda baş verə bilər. Birincisi ümumən oyunçuların sayının tək olması nəticəsində, ikincisi təsadüfən bir dəstədəki oyunçulardan qat-qat güclü, çevik və yaxud iş bilən-bacarıqlı olduğu halda dəyişiklik etmək effektiv olur. Əks təqdirdə oyun istənilən dərəcədə maraqlı, cəlbədicidir, zəif qarşı tərəf oyunçuları ruhdan düşür qalib gəlmək şanslarının olduğunu düşünməzlər, istər istəməz qələbəni asanlıqla əldən verirlər.

Bütün bunlarla yanaşı, oyunçuların sayı, oyun yerindəki şərait nəzərə alınmaqla oyun yerinin ölçülərində müvafiq dəyişikliklərin aparılmasında zəruridir. Bunlar oyun təlimi prosesində həddən artıq sıxlığın, boş dayanmanın, şagirdlərin bir-birinə qarşı mümkün qeyri-səmimiliyin, kobudluğun, intizamsızlığın qarşısını alar, təhlükəsizliyin aradan qaldırılmasına, məktəbyanı bədən tərbiyəsi, idman bazasına hörmətlə yanaşmağa, onu qorumağa, həmçinin sanitariya-gigiyena qaydalarına əməl etməyə normal şərait yaradır, nəticəyönümlülüyün reallaşmasını təmin edir.

Mütəhərrik oyunlardan tək-cə kollektiv şəkildə istifadə edilmir, ondan həm də fərdi olaraq da istifadə edilir. Həmin oyunlar uşaqlar tərəfindən seçilmir. Çünki, onların oyun seçmə təcrübəsi buna kifayət etmir. Fərdi məşğul olmaq üçün seçimləri müəllimlər, valideynlər,

bağca yaşlı uşaqlardan ötrü seçimi təhsil-tərbiyə müəssisələrinin tərbiyəçi müəllimləri aparırlar. Belə oyunların lazımi səmərə verməsində müəllim və valideynlərin nəzarəti, düzgün oyun seçimi, təşkilətmə və yekunlaşdırma, rəğbətləndirmə, nöqsanları demək, onun aradan qaldırılması yollarını göstərmək mühüm amillərdəndir.

Mütəhərrik oyunları hərəki fəaliyyətə görə qruplara bölmək mümkündür. Məsələn, qaçışla, dırmanma ilə oyunlar, tullanma və tullanmalarla oyunlar. Mütəhərrik oyunlar fiziki yükünə görə dərəcələrə bölünür. Onlar böyük, orta və kiçik mütəhərrikliyinə görə dərəcələrə bölünür. Onlar böyük, orta və kiçik mütəhərrikliyinə görə bir-birindən də fərqlənirlər.

Yüksək mütəhərrikli oyunlarda bütün uşaqlar iştirak edir. Burada əsasən qaçış və hoppanmalar mühüm yer verilir.

Orta mütəhərrik oyunlarda da bütün uşaqlar iştirak edir. Lakin mütəhərrik oyunun mütəhərrikliyi nisbətən sakit olur. Belə oyunlar yeriş, topun ötürülməsi kimi hərəkətlərlə xarakterikdir. Az mütəhərrik oyunlarda isə uşaqlar hərəkəti yavaş tempdə və az intensiv şəkildə yerinə yetirməlidirlər.

İdman xarakterli oyunlar. İdman mahiyyətli oyunlara basketbol, voleybol, futbol, əl topu və s. daxil olmaqla, orta və yuxarı məktəbyaşlıların ayrı-ayrı idman növlərinin texnikasına yiyələnməsi ilə əlaqədardır. Şagirdlər oyunda iştirak etməklə hərəki qabiliyyətlərini inkişaf etdirir həm də təcrübə də toplayır. Həmin səciyyəli oyunlar bəzən mütəhərrik oyunların ən mürəkkəbləşdirilmiş pilləsi hesab olunur. Lakin idman xarakterli oyunlar bir çox məziyyətlərinə görə əsas və elementar mütəhərrik oyunlardan, fərdi, əyləncəli, aktiv istirahət məqsədilə təşkil olunub keçirilən oyunlardan əsaslı surətdə fərqlənir. Fərqli tərəflərdən ən başlıcalarından biri onun təşkili və keçirilməsi üçün vacib qaydaların olmasıdır.

Oyunçulardan həmin qaydalara ciddi surətdə riayət etmək tələb olunur. Qaydalara riayət etməyən oyunçular, hakimlər və komandaya məsuliyyət daşıyan şəxslər cəzalandırılır, hətta oyundan, oyun meydançasında kənarlaşdırılır. Bütövlükdə komanda və onun ayrı-ayrı üzvləri də cəzalandırıla və ya rəğbətləndirilə və mükafatlandırıla bilər. Göstərmək istərdi ki, oyunun təşkili və keçirilməsi üzrə yarış qaydalarına əməl olunması onun səmərəli təşkilinə, nəticələrin düzgün qiymətləndirilməsinə imkan verir, oyun

iştirakçılarının, ona baxan maraqlı tərəflərin, həvəskarların, məşqçilərin, komanda nümayəndələrinin davranışlarına, həmçinin sanitariya-gigiyena mədəniyyətlərinə müsbət təsir göstərir.

İdman oyunlarının təşkili və keçirilməsinə xüsusi şəraitin yaradılması, avropa standartlarına cavab verməsi də onun mütəhərrik oyunlarından fərqli cəhətlərindən biridir. Lazımi şəraitin yaradılması yarışın səmərəliliyinin yüksəldir, standart nəticə yönümlülüyünü daha da artırır.

İdman oyunları üzrə yarışlarda iştirak edəcək komanda heyətlərinin tərkibi əvvəlcədən müəyyənləşdirilir. Hər bir oyun növləri üzrə oyunda iştirak edən idmançılarında sayı dəqiq olmalıdır-5, 6, 7, 11 və s. yəni komandalar arasında gedən yarışda hər iki komandanın iştirakçılarının sayı eyni – nə artıq, nədə ki, əskik olmalıdır.

Müşahidələr göstərir ki, bəzən kiçik və istərsə də böyük miqyaslı yarışlar olsun, baxımlı olmur, tamaşaçılar əsəbiləşir və bəzən də oyun bitməmiş onu tərk edirlər. Bəzəndə həvəskarlar şuluqluq salır, ayaqlarını döşəməyə döyür, xoşagəlməz səslər çıxarır və sözlər danışırlar. Buna səbəblər həddən artıqdır. Oyunçuların texniki, taktiki və fiziki baxımdan zəif olması həmin səbəblərdən biridir. Yüksək və aşağı reytingli komandalar olmasına baxmayaraq, onlar baxımlı, zövqə oxşayan oyun nümayiş etdirmək üçün oyun texnika və taktikasına məharətlə, yüksək peşəkarlıqla yiyələnməklə yanaşı, gözəl, baxımlı oyun da nümayiş etdirməlidir. Bunun üçün də idmançılar oyun fənd və kombinasiyalarını tez-tez dəyişməli, daha inamlı və daha mürəkkəbləşdirməlidir. Oyun situasiyalarından sürətlə baş çıxarmalı, ani zamanda nəticəyə, qərara gəlməlidir. Müdafiə və hücumda zəruri situasiyalarda iştirak etməli, məqsədəuyğun fəaliyyət göstərməlidir. Bunun üçün də idmançılar müxtəlif növ mütəhərrik oyunlarla, digər idman növləri ilə müntəzəm olaraq məşğul olmalı, fiziki, texniki və taktiki hazırlığında olan nöqsanları aradan qaldırmağa çalışmalıdır.

İdman oyunları üzrə çempionatlar, turnir və priz yarışları zamanı oyunçular tərəfindən müxtəlif səylər və təşəbbüslər göstərilə bilər. Lakin unutmamalı ki, bütün bunlar oyun qaydalarına tam riayət etməklə həyata keçirilməlidir. Qaydalar adlı-sanlı və ya böyük titul sahibi olmasından asılı olmayaraq yarış iştirakçısı olan bütün idmançılara aiddir. Onlar bir mənalı olaraq oyun qaydalarına əməl etməlidir. Yerdəyişmələrə dair mövcud qaydalara, qarşıda qoyulmuş məqsəd və vəzifələrə uyğun hərəkət etmək, davranış, nizam-intizam

nümayiş etdirmək əsil idmançıya məxsus xarakter kimi nəzərə alınmalı və qiymətləndirilməlidir.

Mahnı və rəqslə əlaqədar oyunlara xalq mahnıları, rəqslər daxildir. Bunlar uşaqlara emosional təsir göstərir, hərəkətlərində səliqə, ritmik və rəvan olmağa kömək edir.

4.2. Mütəhərrik oyunların pedaqoji xarakteristikası

Məktəbyaşlı uşaqlarla müxtəlif növ mütəhərrik oyunlar təşkil olunur. Lakin həmin oyunlar məzmununa və qaydalarına, oyunlarda iştirak edənlərin sayına, yarış elementlərinin miqdarına görə müxtəlifdir və bir-birindən fərqlənir. Oyunlarda uşaqlar arasında mövcud olan münasibətlərdə mühüm rol oynayır. Göründüyü kimi, uşaqlarla oyunlar təşkil olunub keçirilərkən yuxarıda söylənilən amillər də böyük əhəmiyyətə malikdir.

Kiçik yaşlı ibtidai sinif şagirdləri üçün elə mütəhərrik oyunlar seçilir ki, onlar sadə fiziki hərəkətlərdən ibarət olur. Uşaqlarla yeriş, qaçış, sürünmələr və s. fiziki hərəkət elementlərindən ibarət oyunların təşkili daha faydalıdır. Bundan əlavə, uşaqlar üçün elə oyunlar seçib tətbiq etməlidir ki, o oyunlar uşaqları özünə cəlb edir, əyləndirir və şənəndirir. Bu cür oyunlar təşkil olunarkən bütün uşaqlar eyni zamanda hoppanır və ya qaçır. «Siçan və pişik», «Bir xətt üzərində yerləş və qaçış», topla oyunlar və s. göstərmək olar.

Uşaqlarda təbiətə məhəbbət, quşlara qoşğı hissini tərbiyə etmək məqsədilə müvafiq oyunlar keçirilir. Həmin oyunlarda «quşlar uçur, yenidən öz yuvalarına qayıdırlar». Uşaqlar bu zaman quşları yamsılayır, onların hərəkətlərini yamsılayırlar. Bəzi oyunlar da vardır ki, onlar idman xarakteri daşıyır. Uşaqlar belə oyunlarla ötürməyi, hoppanmağı, maneələri keçməyi daha çox seçir və maraqlı göstərir, yerinə yetirir və öyrənirlər. IV siniflərdə isə mütəhərrik oyunlar mürəkkəb fiziki hərəkətlərdən ibarət olur. Oyun qaydaları çətinləşir, onları yerinə yetirmək intizam və dözümlülük tələb edir.

Məktəbdə keçirilən oyunlarda aparıcılıq da olmalıdır. Aparıcı əsasən müəllim olur. Bəzən də fəal uşaqlardan biri təyin olunur. Lakin bütün oyunlarda müəllim diqqətli olmalı, oyunun düzgün və maraqlı keçməsinə çalışmalı və nəzarət etməlidir. Proqramda bütün yaş

qrupları üçün oyunlar verilmişdir. Bunların səmərəliliyi müəllimdən və idman baza şəraitindən asılıdır. İndi də oyunların pedaqoji-tərbiyəvi mahiyyətini əyaniləşdirmək məqsədi ilə xalq oyunlarından nümunələr verək:

Tonqal üzərində tullanma. Kütləvi bayram oyunlarından biri «Tonqal üzərindən tullanma» oyunudur. Yazıçı-etnoqraf Y.V.Çəmənşəminli qeyd edir ki, XVI əsrdə «Tonqal üzərində tullanma» oyununu iştirakçılar ayaqyalın icra edirdilər. Gərgin işdən sonra kəndlilər kəndin mərkəzində yerləşən böyük meydanda toplaşırılar. Oyunun hər bir iştirakçısı özü ilə saxsı qabda taxıl gətirirdi. Böyük tonqal yandırılırdı. Oyunun bütün iştirakçıları əllərində saxsı qabları tutaraq mahnı deyə-deyə tonqal başında dövrə vururdular:

Atəşi, atəş, atəş!
Gizli, alovlu atəş!
Sirlı, şəfalı atəş,
Yalanlar olsun atəş!
Torpağa, suya, atəş!
Havaya, suya, atəş!

Qollu, budaqlı atəş
Yalanlar olsun atəş!

İştirakçı saxsı qabdakı taxılı dağıtmamaq şərti ilə tonqal üzərindən tullanmağa çalışırdı. Kim tullana bilmirdisə, tonqalı tapdalayırdısa və yaxud taxıl dənəsini dağıdırdısa, oyundan çıxarılırdı. Rəhbər tədrisən tonqalın diametrini genişləndirdi. Oyunun sonunda qalib müəyyən edilirdi və bütün iştirakçılar taxılını ona verirdilər. Bu oyun bizim dövrümüzə qədər gəlib çatmışdır. «Tonqal üzərindən tullanma» oyununu Azərbaycan rayonlarında indii də Novruz bayramlarında görmək olar. Lakin indii oyun ayaqyalın iştirakçılarla keçirilmir. Qalibə saxsı qablarda taxıl əvəzinə rəngli yumurta və şirniyyat verilir.

Çovkan. Çovkan oyunları at üstündə böyük meydanda keçirilirdi. Təşkilatçılardan biri şərfi qaldırır və musiqiçilər şeypur çalırılar. Sonra atlılar musiqi sədaları altında hər birində 3 atlı olan üç qrup meydana çıxır və dövrə vururlar. 1-ci qrup ağ, 2-ci qrup boz, 3-cü qrup isə qara atlarda çıxış edirdilər. Yarışın baş hakimi meydanın kənarına bir neçə köməkçi hakim qoyurdu ki, onların da əsas vəzifəsi meydandan çıxan topu götürüb meydana atmaq idi. Meydan xəttinin

arxasında əllərində çovkan tutmuş oyunçular dururdu. Həkim şərfi yelləyir və oyunun başlanmasına icazə verirdi. Atlılar atılmış topa tərəf çaparaq topu çovkana götürür və öz cəldliyini, at üstündə topa nəzarət etmək bacarığını nümayiş etdirir, meydanda dövrə vurarkən topu xəlifənin ayaqları altına atmağı qarşılarına məqsəd qoyurdular. Oyunda maraqlı və cəlbədicə cəhətlər çox olurdu. Bu oyuna öyrənmiş atlar sahibinin sözünə qulaq asır, cəld dönür, sanki top ardınca uçurdular. Oyunçular aşağı əyilir, yəhərdən sürüşürdülər, çovkanın zərbələrindən isə top gah boz atlıların, gah da ağ atlıların əlinə keçirdi.

«Dirədöymə», «Atbeli», «Bənövşə», «Dədəboyu», «Gizlənpaç», «Xoruzdöyüşü», «Gözübağlıca», «Üzük-üzük», «Yaylıqbağladı», «Gecə və gündüz», «Siçan-pişik», «Qıy-qıy» və s. də Azərbaycan xalq oyunlarındanır.

4.3. Oyunların ictimai-siyasi hadisə kimi meydana gəlməsi

Mütəhərrik oyunlar tarixi-ictimai bir hadisə olmaqla müxtəlif ictimai-siyasi cəmiyyətdə insanların həmin cəmiyyətə xidmət etməsi istiqamətində formalaşmasında mühüm rol oynamışdır. Oyunlar insanların mənəvi və intellektual həyatında çoxcəhətli rol oynamış, lakin tarixi və mahiyyət etibarı ilə hələ axıra qədər öyrənilməmiş vacib bir sahəsidir.

Müasir insanın təşəkkül tapmasında oyun başlıca vasitə olmuşdur. Oyun dünyanı dərk etmə vasitəsi kimi yeni nəslin fəal həyata hazırlanmasında əvəzedilməz mövqe tutmuşdur. Uşaq ömrünün ilk addımlarından həyat üçün zəruri olan lazımı vərdiş və keyfiyyətləri oyun vasitəsi ilə qazanır. Oyun əqli inkişaf etdirir, təxəyyül və qavrayışları formalaşdırır, əmək alətləri ilə işləmək üçün mühüm vərdişlər aşılayır. Bundan əlavə, psixoloji və insan üçün lazım olan bir çox həyati keyfiyyətləri inkişaf etdirir, habelə ömürboyu insanın hərəkətə olan meylini saxlayır, onda yaradıcı fəaliyyətin bünövrəsini qoyur. Bütün dünya xalqlarının həyatına oyunun daxil olmasının, oyundan istifadə etməsinin əsas səbəbi də məhz bundadır.

4.4. Mütəhərrik oyunlar fiziki tərbiyənin mühüm

vasitəsi kimi

Mütəhərrik oyunlar hər xalqın milli mədəniyyətinin tərkib hissəsidir. Buna görə də hər bir xalqın milli mütəhərrik oyunları hər bir xalqa məxsus hərəkət fəaliyyəti aşılıyır, onların fiziki-psixoloji sahəsinin düzgün inkişaf etməsində, şəxsi keyfiyyətlərinin tərbiyə olunmasında böyük rol oynayır. Bu baxımdan milli oyunlar yalnız orqanizmin artan inkişafını təmin edən vasitə deyil, fiziki tərbiyə və idmanın əsas vasitələrindəndir.

Həyatın ilk günlərindən bütün uşaqlar uşaqlıq və gənclik dövrlərində fiziki tərbiyənin bütün başqa vasitələrindən çox oyunlara üstünlük verirlər. Hamı oynamaq istəyir. Hamı oynayır, hamı oyunla böyüyür və dünyanı oyunla dərk edir, başa düşür.

Milli oyunların vacib xüsusiyyətlərindən biri də odur ki, onların tərkibində müxtəlif fiziki hərəkət növləri vardır. Oyunla məşğul olmaq fiziki inkişafı artırır və insan psixologiyasına müsbət təsir göstərir. Daima dəyişən oyun şəraitində iştirak etmək hərəkətlərin tənzim olunması və onlara nəzarət prosesi şəxsiyyətin formalaşmasında xüsusi rol oynayır. Oyun mərkəzi sinir sisteminin gücünü, mütəhərrikliyi, baş-beyin qabığı və orqanizmin bütün sistemlərinin fəaliyyətini artırır, onların nizamlama funksiyasını təkmilləşdirir.

Qeyd etmək lazımdır ki, digər hərəkət növlərindən fərqli olaraq oyun fəaliyyəti mürəkkəb və hərtərəflidir. Oyun zamanı bütün əzələ qrupları fəaliyyətə başlayır ki, bu da dayaq-hərəkət aparatının harmonik inkişafına kömək edir.

Oyunların oynama qaydalarının dəyişkənliyi daima yeni vəziyyətlərə uyğunlaşmağı tələb edir. Buna görə də hərəkət vərdisləri çevik və elastik formalaşır. Cəldlik, çeviklik təkmilləşir, əvvəllər mənimlənilmiş hərəkətlərdən yeni hərəkətlər yaratmaq qabiliyyəti inkişaf edir.

Bir çox sadə və mürəkkəb oyunlar yarıx xarakteri daşıyır. Bu da oyunçulardan böyük gərginlik tələb edir. Bu prosesdə oyunçular böyük həcmdə fiziki iş gördüklərinə görə onların qan dövrəni və tənəffüs sistemi daha da təkmilləşir. Oyunların açıq hava şəraitində keçirilməsi insan orqanizmi üçün daha faydalıdır. Bu baxımdan turist yürüşlərinin meşə zolaqlarında, çay kənarında, parklarda təşkili daha faydalıdır. Unutmaq olmaz ki, hər bir oyun keçirilərkən, o, xüsusi məqsəd və təlim-tərbiyə işinə xidmət etməlidir.

4.5. Azərbaycan mütəhərrik oyunları milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsidir

Azərbaycan mütəhərrik oyunlarının yaranma tarixi qədim dövrlərə aiddir. Onlar əsrlər boyu nəsillərdən-nəsillərə keçmiş, inkişaf etmiş, xalqın məişət cizgilərini və adətlərini özündə birləşdirərək zənginləşdirmişdir.

El nəğmələri xalq oyunlarının tədqiqatçısı A.Nəbiyev qeyd edir ki, «Oyun» sözü türklərin oynamaq söz kökü ilə bağlı yaranmışdır. Türkdilli xalqların içərisində «oy»un ağıl, hikmət mənalıdır. Ağılı, hiyləni hərəkət vasitəsi ilə ifadə etmək isə oyunların yaranmasında mühüm amil olmuşdur. Məsələn, elə qaya rəqsləri daxilindəki oyunlara nəzər salsaq görərik ki, onlar müəyyən fikri, hikməti, kiməsə, bəlkə də qəbilə və ya tayfa başçısına, onun ayrı-ayrı üzvlərinə yetirmək məqsədilə düşünülmüş cızılmış rəsmlərdir... rəqslərdən ayrılmış oyunlarda da hərəkət başlıca ünsürdür. Ümumiyyətlə oyunu hərəkətdən kənar başa düşmək doğru olmaz.

Mütəhərrik oyunlar xalqın təfəkkür tərzini, istək və arzularını özündə hifz edir, saxlayır. Buna görə də oyunları öyrənərkən nəsillərin tarixi inkişaf yolu haqqında mühakimə yürütmək mümkündür. Oyunların çoxu ciddi həyati işləri təqlid edir. Oyunlarda kəndlilərin torpağı necə yumşaltması, taxıl əkini aparması, həmçinin ovçuluq və balıqçılıqla məşğuliyyəti əks olunmuşdur. Bu oyunlarda Azərbaycan xalqının ibtidai cəmiyyətə aid şənliklərin, toy və yas mərasimlərinin ünsürləri qorunub saxlanılmışdır.

Fiziki hərəkətləri əks etdirən qayaüstü rəsmlərdən öyrənirik ki, Azərbaycanda hələ bizim eradan bir neçə min il əvvəl oyunlar olmuşdur. Qobustan qayalarında ovçuluğu, xalq oyunlarını əks etdirən rəsmlər indii də qalmaqdadır. Böyükdaş dağında yallı və s. rəqsləri, habelə oxatanları, avarçəkənləri və s. əks etdirən şəkillər həkk olunmuşdur.

Azərbaycan ədəbiyyatçıları, tarixçiləri, yazıçıları, filosofları və bu ölkəyə gələn səyyahlar öz əsərlərində göstərirlər ki, Azərbaycanda hələ qədim vaxtlardan fiziki hərəkətlərlə məşğul olmuşlar. Çoxlu tamaşaçı cəlb edən oyunlardan kəndirbazlıq və çovkanın adı çəkilir.

Bu oyunlarda at üstündə gimnastika hərəkətləri edənlər, kəndir üstündə dayanmaq bacarığına malik olanlar yarışa bilirlər.

Azərbaycan xalq oyunları-rəqs daxili («Yağış yağdıraq», «Küləyi çağıraq», «Küləyi kəsək» və s.), mərasim («Qodu-qodu», «Kosa-kosa», «Fincan-fincan» və s.), məişət («Habudu getdi», «Şahbud getdi», «Yoldaş, səni kim apardı», «Bənövşə-bənövşə», «Qundaq-qundaq», «Beş-onbeş» və s.) və digər oyunlar cəmiyyət dəyişdikcə onlarda ilkin zəruriyyət formasını dəyişərək yeniləşdirilmiş asudə vaxtlarda istirahət, əyləncə mahiyyətini daşımışdır. Zaman keçdikcə xalq oyunları daha ciddi şəkil alaraq, məqsəd, məzmun və formaca xeyli zənginləşdirərək cəldlik və çevikliyi, yüksək humanist duyğuları inkişaf etdirmiş, böyüməkdə olan nəslin dərketmə qabiliyyətini artırmış, düşüncə tərzini dərinləşdirmiş, sağlamlığını möhkəmləndirmiş, onları ölkənin müdafiəsinə hazırlamışdır.

Xalq pedaqogikasının tədqiqatçı alimlərindən Ə.Həşimov və F.Sadiqov yazır ki, Azərbaycan xalq pedaqogikası ən qiymətli yadigarları sırasında milli oyunların da özünəməxsus yeri var. Ulularımızın yaratdıqları xalq oyunlarının əksəriyyəti tarix boyu ən dəyərli sərvətlər kimi qorunmuş zaman-zaman təkmilləşdirilmiş və gəlib çağdaş dövrümüzdə çıxmışdır. İnsanın bir şəxsiyyət kimi formalaşmasında onlar müstəsna rol oynayır. Xüsusilə uşaqlar üçün oyun ciddi tərbiyə vasitəsidir, fiziki kamillik məktəbidir.

Milli oyunların bir qismi həssaslıq, mütəşəkkillik, intizamlılıq kimi mənəvi sərvətlərin formalaşmasına, bir qismi nitqin inkişafına, uşağın söz ehtiyatını zənginləşdirməyə, bir qismi dözümlülük, qocalıq, cəldlik, təbii, iradi fiziki keyfiyyətlərin təşəkkülünə, başqa qismi fəhmin, fərasətin, zövqün, gözəllik hissəninin tərbiyəsinə xidmət edir. Uşağı əməyə, ailə həyatına, ətraf mühitin təmizliyini qorumağa hazırlayan xalq oyunlarında az deyildir. Azərbaycan Milli oyunları həm əqli, həm də fiziki, əxlaqi, estetik, ekoloji, iqtisadi və əmək tərbiyəsi baxımından son dərəcə qiymətli sərvətlərdəndir».⁴

Milli oyunlar növ etibarı ilə də rəngarəngdir və insanın bütün yaş dövrlərini əhatə edir. İstər uşaqlar, istərsə də yeniyetmələr, gənclər, qızlar, gəlinlər, yaşlı kişi və qadınlar üçün onlarca, yüzlərcə oyunlarımız vardır. Onların əksəriyyəti vaxtı ilə xalqın ayrı-ayrı

⁴ Я.Щяшимов, Ф.Садыгов. *Азербайган халг педагогикасы антологийасы*. Бакы, 1993, сяч.46-47.

sahələrdəki ayin, mərasim və ənənələrinə əsaslanaraq yaradılmış, getdikcə dünyaviləşmiş, xalq məişəti ilə həyatı ilə əlaqədar olaraq real məzmun kəsb etmişdir». ⁵ «Vur nağara, çıx qırağa», «Bənövşə, bəndə düşə», «Səməndər, ay Səməndər», «Əlimi bıçaq kəsibdir», «Adı gözəl», «Qurd və çoban» və s. belə oyunlardandır.

Oyunlar xalq həyatının çox müxtəlif cəhətlərini-inkişaf mərhələlərini, ilkin həyat şəraitini, görüş və etiqlərini, mərasimlər dünyasını əks etdirən janrlardan biridir. Xalq oyunları ən qədim dövrlərdən xalqın məişət həyatını, əyləncə dünyasını əks etdirmək baxımından da maraqlıdır. Elə oyunlar vardır ki, ən qədim dövrlərdən xalqın arzu və idealını müəyyənləşdirmək məqsədilə yaranmış və bu günə qədər gəlib çatmışdır. Başqa janrlardan fərqli olaraq oyunlarda xalqın ümumi əhval-ruhiyyəsi, psixoloji anı, zülm və istismar dünyasına münasibəti çox aydındır». ⁶

Bəzi mənbələrdə oyunların yaranma tarixinə də rast gəlirik. İbn-Əl-Əsif «Əl-kamil fi-t-tarix» əsərində yazır: «Hələ 113- cü ildə (731 - 732-ci illərdə) Azərbaycanın qadın döyüşçüləri xalq oyunlarında çox həvəslə iştirak edirdilər». Buradan aydın olur ki, Azərbaycanda xalq oyunlarında kişilərlə bərabər qadın və qızlar da iştirak etmişlər. N.Gəncəvinin «Xəmsə»sinə XVI əsrdə çəkilməmiş bir miniatürdə də bunu görmək olur. Həmin miniatürdə başda Şirin olmaqla, Azərbaycan qadınları Xosrov şahla çovkan oyununda yarışirlar. Burada oyunçulardan yüksək ustalığ tələb edən keyfiyyətlərdə-əla at çapmaq, topu yoldaşa ötürmək, yarış vaxtı tamaşaçılara və oyunçulara toxunmamaq və s. kimi qaydalardan bəhs olunur.

Nizami öz məşhur «Xəmsə»sində xalq oyunlarını, idmanı tərənnüm etdirmiş, Azərbaycanın yalnız igid oğullarının deyil, həm də igid qızlarının at çapmasından, ox atmasından, qılınc oynatmasından, çovkan oynamasından, ölkəni ağılla, kamalla idarə etməsindən söhbət açmışdır:

Dişi Aslan kimi yetmiş nəfər qız

⁵ Я.Султанлы, *Азербайџан драматурџийасынын инкишаф тарихиндџян. Баќы, 1969, сџщ. 62.*

⁶ А.Нџбийев. *Ел нџямљяри халг ойунлары. Баќы, Азербайџан Дџвљят нџириџийаты, 1988, сџщ.134.*

Şirinin yanına gəldi qayğısız.
Cürətdə hər biri bir İsfəndiyar,
Rüstəm Zal kimi ox atandılar.
Çovkan oynamaqda çox çevikdilər,
Göydən qapardılar topu müxtəsər.

Yaxud:

Yerindən sıçrasa günəşə Sarı,
Yeddi qatlı göydən qalxar yuxarı.
Paltar geyinmişdir kişilər kimi,
Düzlərdən keçirdi qoçaq ər kimi.

(«Xosrov və Şirin»)

deməklə, Şirinin simasında cəsur, hünərli və ağıllı, qeyrətli Azərbaycan qadını surəti yaratmışdır.

Nizami «Yeddi gözəl» poemasında gücün, cəsurluğun və sağlamlığın gərgin fiziki məşq edib vərdişlər aşılması ilə sıx əlaqədar olduğunu anlatmışdır. Bəhram şah şücaətini göstərərək, qaçan maralın ayağını qulağına yapışdırır və bunu qəhrəmanlıq hesab edirsə, ağıllı Fitnə isə bunu idmanla, məşqetmə nəticəsində yaranmış vərdiş kimi qiymətləndirir.

Şah bundan bərk qəzəblənib Fitnəni saraydan uzaqlaşdırır. Fitnə isə öz dediyinə qərarlıdır. Bunu Bəhram şaha sübut etmək məqsədilə buzovu hər gün çiynlərinə götürərək dama qaldırır və aşağı endirməklə məşq edir.

Nəhayət, bu buzov bir öküz oldu,
Gəldi altı il düz tamam oldu,
Hər gün sənət oldu o güləndama
Çıxarmaq öküzü tövlədən dama,
Eylədi eləcə bu işdə adət,
Yükündən görmədi zərrə əziyyət.
Öküz böyüdükcə, artdıqca əti,
Qızın da artırdı gücü, qüdrəti.
Qalxdı pillələri o bir-bir dama,
Gəldi taxt önündə baxdı Bəhrama.
Təəccüb eyləyib, heyran qaldı şah».

Fitnə bir illik öküzü tövlədən dama çıxarmaqla Bəhram şaha bunun idman, məşq etmək sayəsində olduğunu sübut edir və kinayə ilə deyir:

«Öküz qaldırmağım bir idman olur,
Maral vuran isə qəhrəman olur».
(«Yeddi gözəl»)

N.Tusi «Əxlaqi nasir», H.B.Zərdabi «Gigiyena» əsərlərində təbii amillər və fiziki hərəkətlərdən istifadə etməklə fiziki cəhətdən kamil olmağı vacib sayır, naxoşluq haqqında nalə çəkməkdənsə, sağlamlığın qaydasına qalması lazım bilir, təmiz havada gəzməyi tövsiyə edir.

Rus və Azərbaycanın maarifpərvər alim və şairlərindən V.Q.Velinski, P.F.Lesqaft, A.S.Makarenko, S.Ə.Şirvani, A.Səhhət, M.F.Axundov, Q.Zakir, H.Cavid, S.Vurğun və bir çoxları fiziki tərbiyənin təmizliklə bərabər, nəciplik, əhval-ruhiyyəni yüksəldən, bədən üzvlərini, habelə hərəkəti keyfiyyətləri ahəngdar inkişaf etdirən, qamətin və bədənin bütün hərəkətlərini daha incə, daha zərif edən, təlimə şüurlu münasibət yaradan mühüm tərbiyə vasitəsi kimi qiymətləndirmiş, bu sahədə millətin qayğısına qalması tövsiyə etmişlər.

Yuxarıda deyilənlərdən, məktəb təcrübəsindən və indi qarşılaşdığımız həyati faktlardan görünür ki, hazırda gənclərin fiziki tərbiyəsinin qayğıya daha böyük ehtiyacı vardır. Onun düzgün təşkili üzrə xüsusi tədqiqatlar aparılması olduqca vacibdir. Bu həm də təhsildə milli zəminin və bölgə komponentinin gücləndirilməsi, təhsilin demokratik-ləşdirilməsi, humanistləşdirilməsi, fərdiləşdirilməsi, və differensiallaşdırılması və humanitarlaşdırılması, təhsilin məzmununun inteqrasiya edilməsi kimi təhsil prinsipləri ilə sıx əlaqədardır. Həmin prinsiplər baxımından araşdırmalar aparılmış, araşdırmalar məktəblilərin gümrəgh, sağlam, əməyə və ölkənin müdafiəsinə hazır olması üçün nələri və necə öyrətmək istiqamətində olmuşdur. Bu mənada fiziki təhsilin məzmunu və təlimi üsulları tədqiq edilmişdir. Deməli ki, fiziki tərbiyə bütün dövrlərdə aktual olsa da, bəzi pedaqoji-psixoloji tədqiqatların obyektinə çevrilsə də, insan təfəkkürünün daimi axtarışda olduğu kimi bu sahədə də gələcəkdə tədqiqatların dərinləşdirilməsinə ehtiyac vardır.

4.6.Milli mütəhərrik oyunların təsnifatı

Milli oyunlar quruluşu və qaydalarına görə aşağıdakı qruplara bölünür:

1.Mübarizə aparən iki tərəfin rəhbərsiz (bəysiz) oyunları. Oyunda iştirak edən bütün uşaqlar bərabər hüquqa malikdir. Bu qrupa «Bənövşə», «Göyçək mələk» kimi oyunlar daxildir.

2.Hər bir oyunçu özünə cavabdeh olduğu və öz bacarığını göstərməyə çalışdığı rəhbərsiz (bəysiz) oyunlar. Bu qrupa «Uçurma», «Ənzəli» və s. oyunlar daxildir.

3.Rəhbərlə (bəylə) idarə olunan oyunlar. Bu oyunlarda rəhbərlər və tabe olanlar-sırası iştirakçılar olur. «Bəylər» burada hərtərəfli hakimiyətə malikdir. Hakim siniflərin meydana gəlməsinin təsiri ilə yaranan «Xan-xan», «Gizir», «Qara qazan» kimi oyunları və məişət bayramlarında oynanılan «Nənə can» oyununu nümunə göstərmək olar. Bu oyunlar yüksək poetik formalarla, şeirlə müşayiət olunur.

V FƏSİL

Mütəhərrik oyunların təlimi metodikası, prinsip və metodları

PLAN

- 5.1. Oyunların seçilməsi
- 5.2. Oyun üçün hazırlıq işləri
- 5.3. Oyunların keçirilməsi formaları
- 5.4. Oyun təlimi prosesinin mahiyyəti
- 5.5. Oyun təliminin prinsipləri
- 5.6. Oyunların məzmununun şərhı
- 5.7. Oyun meydançasının düzəldilməsi
- 5.8. Oyun meydançası və zalının işarələnməsi
- 5.9. Oyun ləvazimatlarının hazırlanması
- 5.10. İbtidai təhsil pilləsi üçün mütəhərrik oyunlar
- 5.11. Ümumi orta təhsil pilləsi üçün mütəhərrik oyunlar

ƏDƏBİYYAT

1.M.M.Ağayev, A.S.Sadiqov. Uşaq oyunları, Bakı, «Gənclik» nəşriyyatı, 1967-ci il.

2.R.Y.Rəsilov, R.M,Baxşəliyev. İbtidai siniflərdə mütəhərrik oyunlar. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 1985-ci il.

3.T.T.Abbasov. İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1987-ci il.

4.H.H.Ağayev, S.S.Hüseynov. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1989-cu il.

5.B.S.Quliyev. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı, «ADPU» nəşriyyatı, 2010-cu il.

V FƏSİL

Mütəhərrik oyunların təlimi metodikası, prinsip və metodları

5.1. Oyunların seçilməsi

Oyunların siniflər üzrə seçilib keçirilməsinin fizioloji, psixoloji və tərbiyəvi prinsipləri vardır.

İbtidai siniflərdə, xüsusən 1-ci sinifdə milli oyunlar və fiziki hərəkətlər seçərkən şagirdlərin fizioloji vəziyyəti mütləq nəzərə alınmalıdır. Çünki, bu yaşda uşaqlarda əzələ, bağ və oynaq zəif, ciyərlərin isə həyat tutumu məhdud olur. Sümüklərin möhkəmliyi az olur. Buna görə də onlar tez yorulur, hərəkətlərini korrektə edə bilmirlər. Onlar oynayarkən hərəkətlərin sıxlığı, çətinliyi, müddəti və icra olunma şəraiti mütləq nəzərə alınmalıdır.

Oyunda uşaqların psixoloji hazırlığına da fikir verilməlidir. Çünki, şagirdlər bu yaşda lazımcı inkişaf etməmiş olurlar. Xüsusi ilə iradələri zəif və dözümlülüyü az olur. Düşünülməmiş və fiziki hazırlığı uyğun olmayan oyunlar şagirdlərdə mənfi emosiya və hisslər yaradır. Onlar öz gücünə inanmır, tez-tez küsür, çətin tapşırığı yerinə yetirə bilməyəndə ağlayır, inciyir və s. Bundan əlavə, kiçikyaşlı məktəblilərdə diqqət, qavrama, yaddaş zəif olur. Söylənilənləri inkişaf etdirən müxtəlif növ oyunlar seçilib tətbiq olunmalıdır.

Oyunların seçilməsində tərbiyəvi cəhətə də diqqət verilməlidir. Dərsdə, sinifdən və məktəbdənkənar keçirilən oyunlar yoldaşlıq, dostluq, kollektivçilik, vətənpərvərlik və s. keyfiyyətləri inkişaf etdirməli, hərəkəti qabiliyyətlərin yüksəlməsini təmin etməlidir. Şagirdlər üçün elə oyunlar seçilməlidir ki, bunlar fiziki tərbiyənin qarşısında duran vəzifələrin həyata keçirilməsinə yardımçı olsun.

5.2. Oyun üçün hazırlıq işləri

Oyun yerinin hazırlanması. Oyun yerinin hazırlanması dərsdən əvvəl yerinə yetirilir. Bunu müəllim və onun köməkçiləri (fəalları)

edirlər. Bir çox hallarda oyun yeri üçün xüsusi hazırlıq tələb olunur (Voleybol, basketbol və s.). Bununla belə, bir çox oyunlarda xarakterindən, məzmunundan, məqsəd və vəzifələrindən asılı olaraq məsafə ölçülür, xətlər, dairələr cızılır, habelə şərti işarələr çəkilir. Dərs zamanı vaxt itirməmək üçün bütün bunlar dərsdən qabaq yerinə yetirmək lazımdır.

5.3. Oyunların keçirilməsi formaları

Oyunlar 3 əsas formada təşkil olunur. Onun dərs, dərsdən xaric və məktəbdənkənar formaları vardır.

Mütəhərrik oyunlar dərs zamanı, bir çox hallarda isə proqram materiallarının öyrənilməsi nəticəsində orqanizmə verilmiş fiziki gərginliyi aradan qaldırmaq və uşaqların emosionallığını bərpa etmək məqsədilə dərsin axırında təşkil olunur, keçirilir.

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsinin təxminən yarısını mütəhərrik oyunlar təşkil edir ki, bu da 2 cəhətdən müsbət nəticə verir. 1-cisi, dərsin oyunlara görə qarşıya qoyduğu məqsədə tamliqlə nail olunur. 2-cisi bu forma kiçik məktəbyaşlı uşaqların oyuna olan tələbatını ödəyir.

Mütəhərrik oyunların dərs forması onunla xarakterikdir ki, bu zaman oyuna bilavasitə müəllim rəhbərlik edir. Bu da sinfin yaxşı təşkil olunmasını təmin edir. Digər tərəfdən oyunların dərs forması məqsəd etibarı ilə onu başqa, məsələn, dərsdən kənar və məktəbdənkənar formalardan fərqləndirir. Oyunların təşkil olunmasının 2-ci forması sinifdən kənar formadır. Bu forma çoxcəhətlidir. Oyunlardan tənəffüslərdə, növbələrarası vaxtlarda, idman bayramlarında, bölmələrdə, idman-sağlamlıq tədbirlərində istifadə olunur.

Mütəhərrik oyunların daha geniş tətbiq olunan 3-cü forması məktəbdənkənar formadır. Mütəhərrik oyunların bu forması əslində əsas 2 məqsədə xidmət edir. Bunlardan biri sağlamlıq, ikincisi əyləncədir. Bununla belə, bölmələrdə keçirilən milli oyunlar böyük tərbiyəvi və təhsil əhəmiyyəti kəsb edir.

Oyunların bu formasından şəhər və şəhərdənkənar sanatoriyalarda, idman-sağlamlıq düşərgələrində, yaşayış yerlərində istifadə olunur. Həmin oyunları uşaqlar bir-birini tanımaq üçün

oyunayrlar. Buna görə də bu cür oyunlar mühüm tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb edir.

5.4. Oyun təlimi prosesinin mahiyyəti

Oyun müxtəlif növ hərəkəti elementlərin birləşməsindən ibarət olub onun həyata keçirilməsi isə fəaliyyətlərin birgə tənzimlənməsindən mühüm dərəcədə asılıdır. Təlim prosesində müəllim öyrədən şagird isə öyrənən kimi fəaliyyət göstərir. Həmin fəaliyyətlərin nəticəsində qarşıda duran ümumtəlim nəticələrinə yəni məqsədə çatmaq mümkün olur. Oyun təlim prosesində başlıca məqsəd və vəzifələr şagirdlərin təbiət, cəmiyyət və təfəkkürə dair faktlar, hadisələr, qaydalar tələb və göstərişləri **mənimsəmək** və **tətbiq** etməkdən, ona **əməl** etməkdən ibarətdir. Eyni zamanda oyun təlimi zamanı bu sahədə bilikləri mənimsəməklə yanaşı, həm də təlimin məzmununa aid **bacarıqlara** yiyələnmək tələbatı da irəli sürülür. Bacarıqlar isə oyun üzrə qazanılmış biliklərin həyata keçirilməsi, qarşılaşdığı mühitdə tətbiqi və öz əksini tapdığı kimi başa düşülür. Bunlar öyrədən və öyrənənlərdən aşağıdakılara nail olmağı tələb edir.

- Şagirdlərin sağlamlığını möhkəmləndirmək onların fiziki inkişaf və hazırlığını təmin etmək, orqanizmi formalaşdırmaq, onun funksional imkanlarını daha da genişləndirib yüksək mərhələyə çatdırmaq;

- Həyat üçün vacib olan hərəkəti bilik, bacarıq və vərdişləri aşılamaq onları daha da təkmilləşdirmək;

- Şagirdlərin hərəkəti qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək (surət, güc, çeviklik, dözümlülük), mənəvi-iradi keyfiyyətlərini və vətənpərvərlik ruhunu yüksəltmək;

- Şagirdlərdə gigiyena, sanitariya mədəni qaydalara yiyələnmək vərdişləri aşılamaq, onu formalaşdırmaq;

- Şagirdlərə müstəqil məşğul olmaq və təşkilatçılıq, məntiqi yaradıcılıq və tədqiqatçılıq qabiliyyətini inkişaf etdirməklə idrak fəaliyyətini artırmaq.

Vərdişlər isə müxtəlif məqsədli mütəhərrik oyunların dəfələrlə təkrarlanması nəticəsində qazanılır. Vərdişlər adətən təlim prosesinin axıncı 3-cü mərhələsində təlimin təkmilləşdirilməsi və

formalaşdırılması mərhələsində əldə edilir. Qeyd etmək lazımdır ki, bu üç mərhələnin hər birinin özünəməxsus məqsədi və vəzifələri vardır. Bütün bunlar ardıcılıqla həyata keçirilir, bir-birindən məzmun təfəkkür və hərəkəti mahiyyətinə görə fərqlənir, lakin mərhələlər, eləcə də biri o birini tamamlayır. Sonrakı təlim mərhələləri əvvəlkilərin əsasında müvəffəqiyyət qazana bilir. Bu baxımdan kiçik bir müqayisə aparaq. Söylədiyimiz kimi, vərdiş bacarıqların dəfələrlə təkrarı nəticəsində avtomatlaşdırılmış formalardan biridir. Öyrədən və öyrənlər həmin bacarıqları qazanmaq üçün təlimin məzmunu üzərində düşünür, işləyir, diqqətini cəmləşdirir onu təhlil edib müvafiq qərara gəlir və nəticə çıxarırlar. Söylənilənlər beyin qabığına müvəqqəti rabitələrin meydana gəlməsinə səbəb olur. Bunlar isə nəticədə hərəkətlərin özündən asılı olmayaraq avtomatik olaraq yerinə yetirilməsini təmin edir. Bura da bir cəhəti də qeyd etməliyik ki, vərdişlərin yarandığı zaman təfəkkürün yüksək fəallıqla, gərginliklə işlənməsinə, bu prosesdə ciddi nəzarətin olmasına o qədər də ehtiyac duyulmur.

5.5. Oyun təliminin prinsipləri

Oyunlarda ümumtəlimin nəticələrinə nail olmaq məqsədilə təlimin müvafiq prinsiplərindən istifadə olunur. Əlbəttə, oyunların təlimi prosesində zəruri nəticəni əldə etmək üçün təlimin bütün prinsip və tələblərindən istifadə edilməlidir. Lakin bu yazıda oyunların təliminin təşkili və keçirilməsində vacib bəzi prinsipləri qısa olsa da araşdırmağı lazım bilirik. Xüsusən, təlimdə ideyalıq, elmilik, əyanilik, şüurluluq və fəallıq, sistemlilik və ardıcılıq, müvafiqlik, fərdi yanaşma prinsiplərini nəzərdə tuturuq. Göstərilən tələblərə riayət olunmaqla mütəhərrik oyunların təliminin məzmununa uyğun şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnməsinə, təlim prosesindəki fəaliyyətlərin yüksəlməsinə və tənzimlənməsinə müvəfəq olmaq mümkündür.

5.1. Oyun təlimində ideyalıq və elmilik prinsipləri

Oyunlar xalqın tarixi keçmişini və bu gününü əks etdirdiyi kimi onun gələcəyini də anlatmalıdır. Məsələyə həmin baxımdan yanaşdıqda oyunların məzmunu və təlimi göstərilən yönəmlərə uyğun olmalıdır. Oyunun təlimi zamanı ilk növbədə aşağıdakı istiqaməti və ideyaları əsas götürmək yerinə düşərdi:

- Tarixi keçmişimizi öyrənib təhlil etməyi, həm də ümumiləşdirməyi və nəticə çıxarmağı. Bu məqsədlə məişət, mərasim, raqs daxili və uşaq oyunlarını səciyyələndirən xüsusiyyətlərə müraciət etməlidir.

Vaxtilə Akademik M.Arif yazdığı kimi «Azərbaycan xalqının ən qədim mahnı və əyləncələri də təbiət, təsərrüfat və əmək həyatı ilə bağlıdır». Xalq nəğmələri, deyişmələrlə yanaşı, müxtəlif oyunlarda yaratmışdır. Bu oyunlarda qış sərtliyini, bahar xoşbəxtliyini rəmzi olmuşdur. «Kəvsəc» oyununu ən qədim xalq xalq oyunlarından biri kimi göstərmək olar. Burada M.Arifin göstərdiyi kimi «xalq mahnıları», xor, dialoq da var idi. Oyunda pantomim hərəkətlər, əl-qol, bədən, qaş-göz oynatma əsas yer tuturdu».

Yuxarıda dediyimiz kimi oyunlarda hərəkət başlıca ünsürdür.

Oyunu isə hərəkətdən kənar təsəvvür etmək qeyri-mümkündür. Bütün bunlardan belə bir qənaətə gəlmək olur ki, qədim milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsi olan mərasim oyunlarının vasitəsilə həyat tərzinin ayrılmaz hissəsi olan ən qədim mərasimlərimizi də öyrənə bilərik.

Türk tayfaları içərisində bir sıra qədim dostluq, birgə yaşayış qaydalarını əks etdirən məişət oyunlarımız da vardır. A.Nəbiyev bu münasibətlə yazmışdır: «Məişət oyunlarının içərisində eyni zamanda elə nümunələr də vardır ki, qədim xalq hərəkətini və məişətini əks etdirmək baxımından əhəmiyyətlidir.

Bu oyunlarda xalq həyatının çox müxtəlif cəhətləri, sahələri əks olunmuşdur. Onlardakı sadə kəndli psixologiyası istər-istəməz oxucunu düşündürür, ulu keçmişimizin müxtəlif həyat lövhələrini bizə bəzən kiçik ştrixlər, notlar şəklində bəzən də bütöv, tam halda çatdırır. Bir çox məişət oyunu bu gün icra olunması da xalqın müəyyən mərhələdəki həyat tərzini, məişət şəraitini barədə heç bir mənbədə mühafizə edilə bilməyən faktları, məlumatları bizə çatdırır.

Digər tərəfdən xalqın çox qədim təsəvvürlərini əks etdirdiyinə görə bizə zövq verir⁷.

Qeyd etmək vacibdir ki, bir sıra oyunlarımız vardır ki, ulu babalarımızın qəbilə və tayfa həyatı dövrünü ibtidai şəkildə bizə gətirib çıxarmışdır. «Bənövşə-Bənövşə» oyununu buna misal göstərmək olar. Elə oyunlarımız da vardır ki, qədim yer adını bildirir, xalq qəhrəmanlarının adı və sanı ilə onların mübarizliyi, mərdliyi, şücaətliliyi, vətənpərvərliyi, vətən uğrunda canından keçməsilə sıx əlaqədadır. Belə oyunlardan «Əkil-Bəkil quş idi» oyununu nümunə göstərmək olar. Bütün bunlardan belə bir nəticə çıxarmaq olar ki, Azərbaycan xalq oyunları təkcə hərəkətilik mənasını daşımır. O həm də, tarixi keçmişimizi öyrənmək məqsədilə yəni yaşayış tərzimizi, həyatımızı və gələcək haqqında düşünməyimizi də açıqlayır, tarixdən ibarət dərsi götürməyi bizə öyrədir. Xüsusən, milli-bəşəri dəyərləri qoruyub saxlamağı, birgə hərəkətməni, ölkəmizin müdafiəsinə elliklə qalxmağı bilavasitə tövsiyə edir. Oyunların təlimi prosesində yuxarıda deyilənlərin onun ideya əsasları kimi nəzərə alınması gələcək üçün çox faydalı olardı.

Oyunların təlimi zamanı elmiliyin nəzərə alınması dedikdə həmin prosesin elmə söykənməsini nəzərdə tutur. Burada ilk növbədə təlimin pedaqoji-psixoloji dəyərlərə əsaslanması olduqca zəruridir. Oyunların təşkili və keçirilməsi məzmunu, şagirdlərin qiymətləndirilməsi sağlamlığın qorunması və reabilitasiyanın təlimdə önəmli olması ön plana keçir. Oyunların təliminin elmiliyi digər tərəfdən də ümumtəhsil fənləri ilə onun sıx əlaqəli tədrisi ilə bağlıdır. «Mütəhərrik oyunlar və onun tədrisi metodikası» fənni tədris olunarkən, onun tarix, biologiya, anatomiya-fiziologiya, məntiq, fəlsəfə, fizika və s. yəni adı çəkilən fənlər üzrə biliklərə istinad olması nəzərdə tutulur. Nəhayət, mütəhərrik oyunların elmi əsaslarda təlimində fəndaxili bağlantıların olması onların bir-biri ilə əlaqəli surətdə tədris olunması da daxildir.

5.2. Şüurluluq və fəallıq prinsipi

⁷ А.Нябийев. Ел нябмяляри, халг ойунлары. Бақы, Азярбайған Дювлят няшрийаты, 1988, сяц.147.

Şüurluluq və fəallıq prinsipi şagirdlərin məntiqi təfəkkürünü inkişaf etdirən, onları təlim tapşırıqları üzərində müstəqil və sərbəst olaraq fəaliyyət göstərməyə sövq edən əsas təlim prinsiplərindən sayılır. Çünki, təlim prosesi bu prinsipə əsaslanaraq qurulursa Y.A.Komenskinin tövsiyyəsinə görə «Heç bir şeyi yalnız tək-cə nüfuz əsasında öyrətməməli hər şey xarici hisslərə və ağla əsaslanan sübutların köməyi ilə öyrədilməlidir». ⁸ O, fikrini davam etdirərək yazırdı ki, tədris edilən bütün şeyləri aqlın dəlilləri ilə elə əsaslandırmaq lazımdır ki, nə şübhə üçün, nə unutqanlıq üçün heç bir yer qalmasın. Bu mənada oyunun məzmunu, məqsədi və vəzifələrinin, qaydalarının mənimsədilməsi şagirdlərin oyuna düşüncəli olaraq və lazımı fəallıqla yanaşmasına səbəb olur. Oyunların könüllülük əsasında təşkili və keçirilməsi bir tərəfdən bu sahədə öyrəniləcək bilik və bacarıqların, aşılanaq vərdişlərin daha da təkmilləşdirilməsinə zəmin yaradırsa, digər tərəfdən də şagirdlərin oyuna yaradıcı münasibətini, marağını artırır, tərbiyəsinə müsbət təsir edir. Onların mahiyyətini anlamaq şagirdlərin oyun zamanı nizam-intizamını daha da gücləndirir. Oyunların qayda tələblərinə ciddi riayət edilməsinə şagirdlərin oyun səylərini xeyli artır. Təlimə şüurlu yanaşması, idrak fəallığının və idman fəaliyyətinin yüksəldilməsi ilə yanaşı həm də onların oyun haqqında dəqiq təsəvvürə malik olması da şagirdlərin oyun haqqında dəqiq təsəvvürə malik olmasına səbəb olur. Xüsusən, dəstə başçıları və oyun itirakçılarının oyundakı rolu barədə düzgün məlumatlandırmanın olması da təhsil, tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb edir, onun şüurlu və fəallıq əsasında keçməsinə stimül verir.

5.3. Ardıcılıq prinsipi

Oyun təliminin effektivliyində ardıcılıq prinsipinə riayət edilməsi mühüm yer tutur. Bunun üçün də oyunun təlimi məqsədilə qabaqcadan müvafiq planlaşdırma işləri aparılmalıdır. Planlaşdırma hər şeydən əvvəl bədən tərbiyəsi proqramına uyğun olmalıdır. Onun əsasını oyun tədris proqramı materialları tutmalıdır. Bura da bir çox pedaqoji psixoloji meyarlar, metod və vasitələr nəzərə alınmalıdır. Eyni zamanda şagirdlərin fiziki hazırlığı və fiziki inkişafı məktəbdaxili

⁸ Й.А.Коменски. Сечилмиш педагожи ясярляри. Сящ,148.

və məktəbyanı tədris idman sahələri, mövcud avadanlıq və ləvazimatlar nəzərə alınmaqla konkret oyunla bərabər fiziki tərbiyyə üzrə qarşıya qoyulmuş ümumi məqsəd və vəzifələrin əsas götürülməsində olduqca vacibdir.

Oyunların təlimində əvvəlcə sadə sonra isə nisbətən çətin oyunların seçilib öyrədilməsi məqsədəuyğundur. Tanış oyunlara istinad edilməklə yeni mütəhərrik oyunları təşkil edib keçirməlidir. Çünki, təcrübədən məlum olur ki, əvvəllər qazanılmış, bilik, bacarıq və vərdişlər əsasında yeni bilik, bacarıq və vərdişlər daha sürətlə əldə olunur, mənimsənilir və təkmilləşdirilir.

Oyunlar sinifdən-sinifə keçdikcə müvafiq şəkildə mürəkkəbləşdirilərək öyrədilməsi təlim işinə müsbət təsir göstərsə də onun müntəzəm surətdə təkrarlanmasına böyük ehtiyac vardır. Oyunlar vaxtaşırı təşkil olunmazsa bu sahə üzrə qazanılmış bacarıq və vərdişlərdə tədricən zəifləyəcək və yaxud itəcəkdir. Aşılanmış bacarıq və vərdişlərin yoxa çıxması və ya təkmilləşdirilməsi üçün 3 yol vardır. Bunlardan **birinci** oyunlar vaxtaşırı təkrar olunmalı, **ikinci** həmin xarakterli digər oyunlar təşkil etməli və öyrətməlidir. Nəhayət, **üçüncüsü** isə oyunların yadda qalması üçün möhkəmləndirilməlidir. Bu məqsədlə qazanılmış bilik və bacarıqlar gündəlik həyatda, əməli işdə tətbiq olunmalıdır.

Oyun təlimi prosesində onların dənə-dənə təkrarlanması mənimsənilmiş biliklərin, bacarıq və vərdişlərin uzun müddət hafizədə qalmasında, möhkəmləndirilməsində əlverişli şərait yaradılmasına səbəb olur.

5.4. Oyun təlimində müvafiqlik prinsipi

Oyunda təlimin səviyyəsinin yüksəldilməsi şagirdlərin ümumi inkişafından, bilikləri nə dərəcədə qavramasından bacarıq və vərdişlərə sahib olmasından mühüm dərəcədə asılıdır. Həmin baxımdan müvafiqlik prinsipi təlim zamanı şagirdlərin qavrama və bilik səviyyəsini, onların qabiliyyətlərinin nəzərə alınmasını zəruri hesab edir. Oyun təlimində bu prinsipin əsas götürülməsi nəticəsində şagirdlər mənimsənilməsi vacib olan bilikləri, öyrədilməli bacarıqları, və aşılması faydalı olan hərəkəti vərdişlərin mahiyyətini lazımcına başa düşür, söylənilənləri şüurlu surətdə anlayırlar. Bu isə öyrədən və

öyrənənlərin təhsil sahəsindəki istəklərinə müvəffəq olmaqda əhəmiyyətli şərtlərdən birinə çevrilir, görüləsi işlərin məqsədyönlülüyünü artırır.

Müvafiqlik prinsipi eyni zamanda tələb edir ki, oyun təliminin məzmunu, vasitələri, formaları və metodları şagirdlərin dərk etmə qabiliyyətinə və fiziki imkanlarına uyğun olaraq həyata keçirilsin. Müvafiqlik prinsipi müəllim və şagirdlərdən təlim metodlarını və vasitələrini tədris prosesində tətbiqini də tələb edir. Bir cəhəti də unutmamalıyıq ki, ümumtəlimin yaxşı nəticələnməsində mənimsəmə prosesinə diqqəti toplamağın və təlimə maraq göstərməyin əhəmiyyətinin böyük olduğunu izah yolu ilə dərk edilməsi mühüm zərurət kəsb edir. Oyun təlimində məlum oyundan tanış olmayan oyunlara asan oyundan nisbətən çətin oyunlara sadə oyunlardan mürəkkəb oyunlara keçilməsində, habelə ümumi prinsipdən xüsusi prinsipə əsaslanaraq oyunların təşkilində də məqsədəuyğunluq yəni müvafiqlik prinsipi gözlənilməli, onun reallaşdırılmasına səy göstərilməlidir.

5.5. Oyun təlimində fərdi yanaşma prinsipi

Təcrübədən məlumdur ki, təlimdə yanaşmanı əsasən 2 formada aparmaq olar. Bunlardan birincisi ümumilikdə sinifə, potoka, qrupa və s. yanaşma, digər yanaşma isə hər bir şagirdə və tələbəyə ayrılıqda fərdi olaraq yanaşmadır. Çünki, sinifdə və yaxud qrupda şagirdlər və istərsə də tələbələr bacarıq, bilik, fiziki hazırlıq və fiziki imkanlarına görə qüvvətli, orta fəaliyyətli və zəif olurlar. Lakin ümumtəhsil və ali məktəblərin bədən tərbiyəsi proqramları vahiddir. Tədris materialları sinifin və ali məktəbin şagird və tələbələrinin orta səviyyələrinə uyğun olaraq tərtib olunmuşdur. Bütün bunlara baxmayaraq bədən tərbiyəsi müəllimi onların məşqçisi yeri gəldikdə imkan daxilində hər bir şagirdin, tələbənin fərdi fiziki göstəricisini, qavrama, dərk etmə, səviyyəsini və hərəkəti qabiliyyətlərini inkişaf etdirməyə səy göstərməlidir. Bunun üçün də şərait olduqda şagird və tələbələrə fərdi yanaşmalı, onların fərdi inkişaf xüsusiyyətləri nəzərə alınaraq müxtəlif növ xüsusi fiziki hərəkətləri icra etdirməli və maraqlı mütəhərrik oyunlar təşkil etməlidir. Tədris işinin müvəffəqiyyətlə keçməsi məqsədilə bütün imkanları cəlb etməklə şəraitin yaradılması zəruridir.

Burada olduqca bir vacib məsələyə də aydınlıq gətirməyə ehtiyac duyulur. İstər ümumtəhsil və istərsədə ali məktəblər olsun şagird və tələbələr səhhət-sağlamlığına görə 3 qrupa bölünürlər: **əsas**, **hazırlıq** və **xüsusi tibbi** qruplar. Həmin qruplarında özünəməxsus bədən tərbiyəsi tədris proqramları vardır. Əsas və hazırlıq qruplarına daxil olanlar eyni proqramla dərs keçirlər. Müəyyən müddətdən sonra xüsusi qrup tələbə və şagirdlərin orqanizmində müsbətə doğru müvafiq dəyişiklik olduqda onlar əsas qrupa keçirilir. Hazırlıq tibbi qrupda məşğul olanlar əsas qrup üçün nəzərdə tutulan bədən tərbiyəsi, tədris proqramının yüngülləşdirilmiş variantı üzrə məşğul olurlar.

Səhhətində bəzi qüsurları olan xüsusi tibbi qrupa daxil olan tələbə və şagirdlər üçün nəzərdə tutulan tədris proqramları üzrə məşğələlər təşkil olunur. Həmin proqramlar məşğul olanların səhhəti nəzərə alınmaqla tərtib olunmuşdur. Məşğələlər isə cədvəl üzrə müvafiq vaxtda həftədə 2 dəfədən az olmayaraq təşkil edilir. Bu məşğələləri yalnız xüsusi seminarlardan keçmiş bədən tərbiyəsi müəllimi və ya tibb işçisi apara bilər. Məvacib məktəb və ali məktəbin fondu hesabına ödənilir. Həmin qruplar direktor və rektorun əmri ilə təşkil olunur. Xüsusi tibbi qrupdan digər qrupa daxil olmaq olar. Bu şərtlə ki, orqanizmdə irəliyə doğru müsbət və müvafiq dəyişikliklər müşahidə olunsun. Yalnız məktəbin və yaxud ali məktəbin həkimi tərəfindən aparıla bilər. Bir qrupdan digərinə köçürmələri aparmaq mütəxəssis müəllimlərin və məsul rəhbər işçilərin səlahətinə daxil deyildir. Əks təqdirdə bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərində, idman-sağlamlıq tədbirlərində bədbəxt hadisələr, zədələnmələr baş verə bilər ki, bu da arzuolunmazdır.

5.6. Oyun təlimi prinsiplərindən vəhdətdə istifadə olunması

Yadda saxlamalıyıq ki, mütəhərrik oyunların təlimində tətbiq edilən prinsiplərin bu prosesdə hər birinin özünəməxsus yeri vardır. Bunlardan ayrı-ayrılıqda istifadə ümumtəlim nəticəsinə öz mənfi təsirini göstərir. Əksinə olduqda isə yəni təlimi dövründə bu prinsiplərin hər birinin yeri olması, bir-birini tamamlaması, həm də onlar arasında əlaqə yaradılması tədris üçün çox əhəmiyyətlidir. Buna aid bir misal gətirmək yerinə düşərdi. Hamıya məlumdur ki, təlim

prosesində əyaniliyin təmin olunması şagirdlərin oyun tədris materiallarının düşüncəli olaraq lazımı fəallıqda və keyfiyyətlə yerinə yetirilməsinə zəmin yaradır. Könüllü və düşüncəli olaraq oyunda iştirak etmək onun yaxşı qavranılmasına, uzun müddət yadda qalmasına eləcə də çətinliklə unudulmasına səbəb olur. Nəticə etibarlı ilə bütün bunlar oyun təlimi prosesinin müvafiqliyinin təmini deməkdir. Oyunlara aid bilik, bacarıq və vərdişlərin xeyli vaxt ərzində unudulmaması, yaddaşda həkk edilməsi beyində bir növ formalaşdırılması (avtomatlaşdırılması) isə təlimin sistemik və ardıcılığını da həll etməyə kömək edir. Oyunların mahiyyətinin, keçirilməsində məqsədin və tələb olunan vəzifələrin şagirdlərin dərk etməsi, anlaması, şüurlu surətdə icrasının bu özündə onların idrakı fəallığını daha da yüksəldir, idman fəallığının nisbətən artırılmasına imkan verir.

Oyunda tətbiq olunan prinsiplərin bütövlükdə-vəhdətə qarşılıqlı olaraq tətbiqi bir tərəfdən «şüurluluq və fəallıq prinsiplərinin digər tərəfdən isə bilik, bacarıq və vərdişlərin möhkəmləndirilməsinə xidmət etməklə yanaşı, həm də onların ardıcıl və müvafiq şəkildə həyata keçirilməsini, müvafiq şəraitin yaradılmasını tələb edir.

5.7. Oyunların məzmununun şərh

Oyunlar söz, əyanilik, müşahidə metodları ilə şagirdlərə izah oluna bilər. Ümumiyyətlə, oyunların şərhinin onun əyani olaraq göstərilməsi ilə başa çatmalı, sonra isə bir neçə dəfə nümayiş etdirilməlidir, yəni keçirilməlidir.

İzah elə olmalıdır ki, uşaqların hamısı oyunun keçirilmə qaydalarını, xalların verilməsini, aparıcının vəzifələrini, hakimlərin vəzifələrini, oyunda qalibgəlmə şərtlərini bilsinlər.

Yaxşı olar ki, müəllim əvvəlcə sınaq oyunu keçirsin, buraxılmış nöqsanları göstərsin.

Oyunu izah edərkən sinifi elə düzməli və müəllim elə yerdə durmalıdır ki, şagirdlərin hamısı onu yaxşı görsün və dediklərini aydın eşitsinlər. Oyunun izahı və göstərilməsi birbaşa meydançada, oyun başlanan yerdə təşkil olunmalıdır.

İzahat qısa, aydın və başa düşəcəyi tərzdə olmalıdır. Tanış oyunun isə geniş və ətraflı izahına ehtiyac yoxdur.

Bir qayda olaraq, oyun bir neçə dəfə təkrar olunur. Oyundan sonra buraxılmış nöqsanlar uşaqların nəzərinə çatdırılır, qaydaları pozan uşaqların adı çəkilir, onlar məzəmmət olunur. Oyunun qaydalarını mütəmadi olaraq pozan uşaqlar oyundan kənar edilir və ya məzəmmət edilir və yaxud da onlara xəbərdarlıq edilir. Oyunun izahı zamanı uşaqların əhval-ruhiyyəsi, yorğunluğu, marağı və həmin oyuna münasibəti, idman fəallığı nəzərə alınmalıdır.

5.8. Mütəhərrik oyunlar üçün oyun meydançasının düzəldilməsi

Mütəhərrik oyunlar üçün meydança məktəbyanı meydançanın çox və həm də mərkəz hissəsini tutmalıdır. Mütəhərrik oyun meydançasında hər oyunçuya təxminən 5-6 m sahə düşməlidir. O, hamar olmalı və təmiz saxlanılmalıdır, toz əmələ gətirməməli, eləcə də oyuna aid bütün qayda-qanuna uyğun düzəldilməlidir. Mütəhərrik oyun meydançası, həmçinin dərsin, dərsəqədər səhər gimnastikasının və tənəffüslərdə aparılan tədbirlərin, bədən tərbiyəsi-sağlamlıq işlərinin keçirilmə yerinə verilən tələblərə tam uyğunlaşdırılmalıdır.

5.9. Oyun meydançasının və idman zalının işarə olunması

Meydança dərsdən qabaq işarələnməlidir. Əgər oyun çox iş tələb etmirsə, onda işarələnmə uşaqların iştirakı ilə yerinə yetirilir. Zədələnmələrin qarşısını almaq üçün oyun keçirilən yerdə təhlükəli əşyalar varsa (daşlar, ağaclar, butulka və digər şüşə sınıqları, dəmir və dəmir qalıqları) onlar yığışdırılmalı, həmin sahə təmizlənməlidir.

Zalda qaçış və estafet xarakterli oyunlar keçirilərsə, qarşıya çıxacaq divardan gimnastika döşəkləri asılmalı, yaxud da həmin sahədə oyunda iştirak etməyən uşaqlar durmalıdır. Bu ona görə edilir ki, uşaqlar qaçarkən özlərini saxlaya bilməyib divara toxuna bilər və zədələnsin.

Oyunun maraqlı və səmərəli keçməsi məqsədilə müəllim ən fəal və fiziki cəhətdən güclü, cəld uşaqlardan aparıcı və başçı seçməlidir. Bu əksinə də ola bilər. Yəni, təşkilatçılıq və idarə etmə qabiliyyətini inkişaf məqsədilə zəif olan uşaqlardan da aparıcı, başçı seçmək məsləhətdir.

5.10. Oyun ləvazimatlarının hazırlanması

Dərsə hazırlığın əsas cəhətlərindən biri dərs üçün lazım olan ləvazimatların vaxtında hazırlanmasıdır. Mütəhərrik oyunların keçirilməsi üçün kiçik bayraqlar, fit, saniyəölçən, hoppanma ipləri, kiçik toplar (tennis), basketbol və voloeybol topları, doldurulmuş toplar, gimnastika ağacları və s. lazımdır.

İnventar parlaq rənglə, zövqlə boyanmalı, səliqəli düzəldilməlidir. Onlar çəkisinə, həcminə və ölçüsünə görə uşaqların yaşına uyğun olmalıdır. Oyunların ləvazimatlarla lazımcına təmini tədrisin səmərəliliyini yüksəltməklə bərabər məşğul olanların məşğələyə olan marağını da xeyli dərəcədə artırır. Konkret desək, şagirdlərin boş dayanmaları aradan qaldırılır, nizam-intizamın pozulmasına şərait yaranmır və beləliklə məşğələnin intensivliyi kifayət qədər yüksəlir.

Yoxlama-test suallar

- 1.Görkəmli pedaqoqlar oyunlar haqqında
- 2.Mütəhərrik oyunların pedaqoji xarakter xüsusiyyətləri
- 3.Mütəhərrik oyunların tərbiyəvi əhəmiyyəti
- 4.Mütəhərrik oyunların hərbi-tətbiqi əhəmiyyəti
- 5.Mütəhərrik oyunların sağlamlıq əhəmiyyəti
- 6.Mütəhərrik oyunların təhsil əhəmiyyəti
- 7.Mütəhərrik oyunların növləri
- 8.Oyun fiziki tərbiyənin mühüm vasitəsidir
- 9.Oyun milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsi kimi
- 10.Oyunların seçilməsi şərtləri
- 11.Oyunun keçirilməsi üçün görülən hazırlıq işləri
- 12.Oyunun təşkili və keçirilməsi üçün lazım olan işlər
- 13.Mütəhərrik oyunların təlim prinsipləri
- 14.Mütəhərrik oyunların məzmunununun şərh

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

- 1.Mütəhərrik oyunlar fiziki tərbiyənin vasitəsidir
- 2.Oyunların sağlamlığın möhkəmləndirilməsində əhəmiyyəti
- 3.Xalq oyunları milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsi kimi
- 4.Klassiklərin əsərlərində milli oyunların yeri

5.11. İbtidai təhsil pilləsi üçün mütəhərrik oyunlar

I SİNİF

Kosmonavtlar

Uşaqlar əl-ələ tutaraq dairə boyunca gedirlər və aşağıdakı misraları oxuyurlar:

Sürətli raketlər gözləyir bizi
Uçub planetdə gəzməyimizi.
Biz hansını istəsək,
Onunla da uçarıq.
Oyunda bir sirr var:
Gecikənə yoxdur yer.

Axıncı söz deyilən kimi, bütün uşaqlar raketdroma tərəf qaçırlar və çalışırlar ki, raketlərin birində öz yerlərini tutsunlar. Raketlərin şəkilləri, əvvəlcədən meydançanın müxtəlif səmtlərinə çəkilir və hər raketin içərisində 2-dən 5-ə qədər kiçik dairələr olur. Uşaqlar bunların içərisinə girib dayanırlar. Raketlərin yanlarında həmin raketin hara uçacağı yazılır. Məsələn:

Y A Y: «Yer-Ay-Yer»

Y M Y: «Yer-Mars-Yer»

Y N Y: «Yer-Neptun-Yer»

Y V Y: «Yer-Venera-Yer»

Y C Y: «Yer-Saturn-Yer»

Raketlərdə uşaqların bir qisminə yer çatışmır. Yer tuta bilməyənlər meydançanın mərkəzindəki böyük dairələrin ortasında toplaşirlar. Yer tutanlar isə uçuş yollarını elan etməklə özlərini guya kosmosda gəzən kimi təsəvvür edirlər. Sonra uşaqlar yenidən bir yerə yığılır və əl-ələ tutub dairə boyunca gedərək oyunu davam etdirirlər.

Oyunda o uşaqlar qalib gəlir ki, keçirilmiş uçuşların hamısında özlərinə yer tutmuş və daha çox «uçmuşlar» (mümkün olan üç uçuşda).

Şəkil 1.

«Kosmonavtlar» oyunu keçirilən zaman şagirdlərin yerləşdirilməsi sxemi

Şəkil 2.

«Atlı idmançılar» oyununda şagirdlərin bölüşdürülməsi sxemi

Metodik göstərişlər: Oxunan misraların axırını sözü deyilməmişdən əvvəl qaçmaq olmaz. Raketlərin içərisində özünə yer tutmuş yoldaşı itələmək qadağandır.

Atlı idmançılar (qaçış üçün)

Uşaqlar meydançada çəkilməmiş böyük dairə boyunca düzülürlər. Bu «Manej» (meydança) hesab olunur.

Uşaqqlar «at sürən idmançı»nın vəziyyətini alırlar. «At addımları» atmaq üçün qollar dirsəkdən bükülür, əllərin içi aşağıya baxır, uşaqqlar dairə boyunca gedərək çalışırlar ki, dizlərini əllərinin içərisinə çatdırsınlar.

Dönmələr: Müəllimin əl çalması ilə uşaqqlar hərəkətin istiqamətini dəyişirlər (dairə boyunca hərəkət başqa istiqamətdə davam edir).

«Sürətlə çapmağa» keçmək və yenidən «addımlamaq» üçün uşaqqlar əllərində guya cilov tutduqları vəziyyət kimi, dizlərini yüksəyə qaldırmaqla qaçısa başlayırlar. Müəllimin şərti işarəsi ilə yenidən yerişə keçirlər. Sonra atlılar «atla oyunda» iştirak edirlər. Meydançanın kənar tərəfində xətlərlə atların dayanmaları üçün «arakəsmələr» çəkilir. Arakəsmələrin sayı uşaqqların sayından üç-dörd dəfə az olur. Uşaqqlar çapan atın vəziyyətini alaraq arakəsmələrin qarşısına çatan kimi dağılışıb yanlarına qaçırlar. Müəllimin işarəsi ilə idmançı-atlılar (dizləri yüksəyə qaldırmaqla) arakəsmələrin yanına gəlir və hərə çalışır ki, boş olan arakəsmələrin birini tutsun. Yersiz qalan oyunçular uduzurlar. Oyun 3-4 dəfə keçirilir. Hər dəfə özündə yer tutan atlılar qalib sayılırlar.

Metodik göstəriş: Oyunda hamı dizləri yüksəyə qaldırmaqla qaçır. Bu qaydanı pozanı iki dəfə uduzmuş hesab edirlər. Özünə yer tutmuş atlını itələməyə icazə verilmir.

Bayquş

Uşaqqlar əllərində qum doldurulmuş kisə tutaraq meydançada sərbəst gəzişirlər. «Gecə» komandası verilən zaman onlar əllərindəki kisələri başlarına qoyub, qollarını yanlara açaraq pəncələr üzərində meydançanın ətrafında gəzişirlər. «Bayquş» (aparıcı) onların arasında gəzişir və nəzarət edir. Əgər kim kisəni yerə salsa və ya düşməkdə olan kisəni əl ilə tutsa, «bayquş» onu yuvasına aparır. «Gündüz» komandası verilərkən «Bayquş» öz yuvasına çəkilir, oyunçular isə sərbəst olaraq qaçır, rəqs edir, vəhşi heyvanları, quşları yamsılayırlar. Uşaqqlar bu hərəkətləri bir də «Gecə» komandası verilənə qədər təkrar edirlər. «Gecə» komandası veriləndən sonra «Bayquş» yenə də öz yuvasından çıxır və vəzifəsini yerinə yetirir. Oyun belə davam edir.

Oyunda «Bayquş» tərəfindən heç tutulmamış uşaqlar qalib gəlirlər.

Topu qonşuna ötür

Şagirdlər bir cərgədə düzülür. Müəllimin «Başla» komandası ilə birinci oyunçular topu yaxında dayanmış qonşu oyunçuya, o da öz növbəsində qonşu oyunçuya verir və i.a. ötürməyə başlayırlar.

Top bu qayda ilə axırcı oyunçuya qədər ötürülür və axırcı oyunçular topu qəbul edən kimi tez yuxarıya qaldırırlar. Bunu birinci edən komandaya qələbə xalı verilir və oyun yenidən başlanır. Oyunu 3-4 dəfə keçirmək olar. Axırda hansı komandanın qələbə xalı çox, cərimə xalı az olursa, həmin komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Müəllim hər iki cərgədə topun düzgün ötürülməsinə nəzarət etmək üçün münasib yer seçməlidir. 2. Qonşunu arada qoyub, topu başqasına ötürməyə, topu havadan atmağa, cərgədən çıxıb topu almağa və s. icazə verilməməlidir. 3. Bu qaydalar pozulduqda komandaya cərimə xalı verilir və bu xallar axırda nəzərə alınır. 4. Topu baş üzərindən ayaqlar arasından keçirməklə ötürmək kimi variantlardan da istifadə edib oyunu keçirmək olar. 5. Oyunun əhəmiyyəti və qaydaları nəzəri məlumat kimi şagirdlərə çatdırılmalıdır.

Biz şən uşaqlarıq

Oyuna hazırlıq. Meydançanın hər iki başında xətlər çəkilir. Bunlar start xətti hesab olunur. Oyunçular hamısı bir tərəfdə start xəttindən arxa cərgə də dayanırlar.

Müəllim bir nəfər aparıcı təyin edir. Aparıcı meydançanın ortasında dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə cərgədə dayanmış uşaqlar, aşağıdakı sözləri bir səsle deyirlər:

Biz şən uşaqlarıq,
Həm danışar, həm də qaçarıq.
Biz sevirik cəldliyi,
Hünərin var tut bizi.

Uşaqlar «tut bizi» sözünü deyən kimi, meydançanın digər tərəfindəki start xəttinin arxasına tərəf qaçırırlar. Bu zaman aparıcı qaçanlardan birini tutmağa, yaxud əlləri ilə onlara toxunmağa çalışır.

Start xəttinin arxasına keçmiş oyunçulara toxunmaq olmaz. Aparıcı start xəttinə qədər hansı oyunçuya toxunsa, o tərpnəmədən öz yerində durur. Müəllim tutulanları qeydə aldıqdan sonra hamı yenidən cərgəyə düzülür və oyun təkrar olunur. Axırda heç tutulmamış, yaxud nisbətən az tutulmuş oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunu iki komanda arasında da keçirmək olar. Bunun üçün tutulmuş oyunçulara görə komandalara cərimə xalı verilir, axırda cərimə xalı az olan komanda qalib sayılır. 2. İştirakçılar çox olduqda iki nəfər aparıcı ayırmaq lazımdır.

Öz bayrağına doğru

Oyuna hazırlıq. Meydançanın hər iki başında eninə xətlər çəkilir. Bir xəttin arxasında oyunçular dayanırlar, digər xəttin üzərində uşaqların sayına müvafiq bayraqlar (estafet ağacları) düzülür. Meydançanın ortasında 3-5 nəfər «gözətçi» dayanır.

Oyunun gedişi. Müəllimin işarəsi ilə oyunçular meydançanın bayraqlar olan tərəfinə qaçaraq bayraqları dayandıqları yerə gətirməyə çalışırlar. «Gözətçilər» isə onlara mane olurlar, bayraq arxasınca qaçan oyunçuya əlləri ilə toxunarlarsa, həmin oyunçular yerlərindən tərpnəməyərək dayanırlar. Başqa oyunçular vurulmuş oyunçuya toxunmaqla onu xilas edə bilərlər.

Vurulmuş oyunçunun əlində bayraq olarsa, «Gözətçi» bu bayrağı alır və meydançanın yan tərəfində kvadrat şəklində cızılmış sahəyə qoyur.

Kvadrat içərisinə qoyulmuş bayraqları qorumaq üçün xüsusi gözətçi təyin edir (əvvəlki gözətçilərdən biri). Oyunçular bu bayraqları da qaçıra bilərlər.

Bu oyunda gözətçilərlə oyunçular arasında mübarizə gedir. Əgər oyunçular kvadratda olan 1-4 bayraqlardan başqa bütün qalan bayraqları öz sahələrinə gətirə bilsələr, qalib gəlirlər.

Gözətçilər isə o zaman qalib gəlmiş sayılırlar ki, bayraqlardan 5-ni ələ keçirmiş olsunlar (şərtə görə).

İki saxta

Oyuna hazırlıq: Meydançanın müxtəlif yerlərində dördbucaq şəklində iki növ «ev» çəkilir. Oyunçular bu «evlərə» doluşub gözləyirlər. Onların içərisindən iki nəfər «şaxta» rolunu oynayır. Hər iki «şaxta» özlərinin arasındakı sahədə sərbəst dayanırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə iki «şaxta» aşağıdakı sözləri oxuyur:

Biz iki cavan qardaş,ıq,
Mən qırmızıburun şaxtayıam.
Mən göyburun şaxtayıam.
Hər kəs bizdən qorxmursa,
Qoy bu evdən yola çıxsın.
Uşaqlar bir səslə cavab verirlər:
- Biz şaxtadan qorxmuruq.

Bunu deyən kimi uşaqlar evdən çıxıb o biri «ev» tərəf qaçırlar. «Şaxtalar» onları tutmağa, yaxud əlləri ilə toxunmağa çalışırlar. Onlar qaçanlardan kimə toxunsalar, həmin oyunçu tərpnəmədən yerində «donub» qalır (növbəti qaçışa qədər). Qaçıb qarşı tərəfdəki «evə» dolmuş uşaqlara toxunmaq olmaz. Sonra yenə də mahnının sözləri oxunur və uşaqlar cavab verirlər, bununla da oyun davam edir. Ancaq oyunda bu dəfə meydançada donub qalmış uşaqlar da qaçıb özlərini xilas edə bilirlər. Oyun bir neçə dəfə təkrar edilir.

Axırda iki «şaxta» tərəfindən heç tutulmayan, yaxud nisbətən az tutulan oyunçular qalib gəlirlər.

Ləkə vurma

Oyuna hazırlıq: Oyunçular sərbəst şəkildə meydançaya dağılışırlar. Bir nəfər aparıcı «Ləkə» təyin edilir. Aparıcı ortaya çıxıb bərkdən deyir: «Mən ləkəyəm». Uşaqlar onu tanıyırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə aparıcı oyunçuları qovur və onlara çatıb əli ilə toxunmağa, «ləkə vurmağa» çalışır. Oyunçular isə qarmaqla özlərini mühafizə edirlər. Aparıcı onlardan hansına toxunarsa, həmin oyunçu aparıcını əvəz edir, əvvəlki aparıcı isə oyunçulara qoşulur. Aparıcı «ləkələnmiş» oyunçunu yerində dayanır və əlini yuxarıya qaldıraraq deyir: «Mən ləkəyəm», bundan sonra oyun yenidən

başlayır. Təzə «ləkə» həmin anda köhnə ləkəyə toxunmamalıdır.

Oyun müəyyən vaxt ərzində (8-12 dəqiqə) keçirilir. Axırda heç ləkələnməmiş oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstərişlər: 1. Oyun keçirilən sahəni xətlərlə cızmaq lazımdır və oyunçulara bu xətlərdən kənara çıxmağa icazə verilməməlidir. 2. Oyunu həm açıq meydançada, həm də idman zalında keçirtmək olar.

Hoppanan sərçələr

Oyunçulardan bir nəfəri (aparıcı) «Böyük quş» hesab edilir. «Böyük quş» dairənin mərkəzində dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «sərçələr» iki ayaqları üzərində gah dairənin içərisində dayanır (hoppanır), gah da hoppanıb oradan çıxırlar.

Sərçələr dairəyə dən yemək üçün daxil olurlar. «Böyük quş» isə onları dən yeməyə buraxmamağa çalışır. «Böyük quş» dairənin içərisində qaçaraq sərçələri dən yeməyə qoymamaq üçün onları dimdiyi ilə vurur (Əli ilə dairənin içərisinə toxunur). Vurulmuş «sərçə» müəllim tərəfindən qeydə alındıqdan sonra, oyun davam edir.

Aparıcı tərəfindən heç vurulmamış sərçə qalib sayılır.

Metodik göstərişlər: 1. Aparıcının (Böyük quşu) ya müəllim tez-tez dəyişməli, ya da hər vurulmuş sərçə onu əvəz etməlidir. 2. Şagirdlərin sayına görə oyun bir neçə dəfə dairə ətrafında aparıla bilər. Belə olduqda müəllim özünə köməkçi-şagird ayırmalıdır. 3. Oyun fasilələrlə bir neçə dəfə təkrar olunur.

Tülkü və toyuqlar

Oyuna hazırlıq: Dörd gimnastika skamyasını kvadrat şəkildə qoyurlar. Skamyaların arasında qalan sahə «toyuq damı» hesab olunur. Bütün «toyuqlar» burada yerləşirlər.

Aparıcı «tülkü» isə skamyaların arasında dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «tülkü» skamyanın üzərindən içəriyə tullanır və «toyuqlardan» mümkün qədər daha çox tutmağa (toxunmağa) çalışır. Bu vaxt «toyuqlar» gah tara (skamyanın üzərinə), gah da yerə hoppanmaqla özlərini xilas etməyə çalışırlar. Tara qalxmış toyuqlara tülkünün toxunmağa ixtiyarı yoxdur. Müəllim ikinci dəfə işarə verdikdə «tülkü» toyuq damından çıxır və tülkünün toxunmuş olduğu bütün «toyuqlar» hesaba alınır. Sonra aparıcı dəyişdirilir və oyun yenidən başlanır.

Axırda tülkü tərəfindən tutulmamış və daha az tutulmuş oyunçular qalib sayılırlar. *Metodik göstəriş oyunu* zal və meydançada keçirmək olar.

Şəkil 3.

«Tülkü və toyuqlar» oyunu 1-ci yuva; 2-ci-tülkü; 3-cü-toyuqlar; 4-cü-müəllim; 5-ci-skamyalar

Şəkil 4.

«Dovşanlar, gözətçi və Tula» oyunu. 1-ci «dovşanlar»; 2-ci «gözətçi»; 3-cü «Tula»; 4-cü-«ev»; 5-ci «həyat»; 6-cı «bostan».

Dovşanlar, gözətçi və Tula

Oyuna hazırlıq: Oyun meydançasını xətlərlə hissələrə ayırırlar. Meydançanın qısa xətlərindən 2-3 addım qabağa bir xətt, onlardan da 3-4 addım qabağa yenə bir xətt çəkilir.

Bir sahədə gözətçi, ikinci sahədə (həyətdə) tula dayanır. Meydançanın mərkəzində hasar çəkilir. Məşğələdən azad edilmiş şagirdlər, yaxud müəllimin tapşırığı ilə bir neçə şagird hopyanma xətlərindən (iplərindən) 40-60 sm. hündürlükdə maneə tuturlar, hasar ilə ikinci xəttin arasında sahə bostan adlanır. Meydançanın qarşısındakı xətdən 3-4 addım qabaqda 4 dairədən ibarət dovşan yuvaları çəkirlər. Oyunu aparmaq üçün iki nəfər aparıcı ayrılır, onlardan biri gözətçi, biri tula olur. Qalan oyunçuların hamısı «dovşan» sayılır və dovşan yuvalarında yerləşirlər.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə hər yuvada dayanmış birinci 3 dovşan qaçıb hasarın üzərindən tullanır, bostana daxil olaraq hopyanıb düşür və «kələm yeyirlər». Bu vaxt müəllimin birinci şərti işarəsi ilə gözətçi həyətdə çıxır, ikinci işarə ilə üç dəfə əl çalır (sanki tufəngdən atəş açır).

Birinci atəşdən sonra dovşanlar öz yuvalarına doğru qaçırlar. Geriyə qaçarkən onlar hasarın (ipin) altından keçməlidirlər və elə etməlidirlər ki, ona toxunmasınlar.

Üçüncü atəşdən sonra «tula» dovşanları tutmağa buraxılır. Tula hasarın üstündən tullanaraq hansı dovşana çatarsa, ona əli ilə toxunur. Tutulmuş dovşan yerində dayanır, dovşanlar öz yuvalarına girdikdən sonra onlara toxunmaq olmaz.

Qaçanlar keçib axırda dayanırlar. Müəllim tutulmuş dovşanları və sonra öz yuvalarına buraxır. Yuvalarda olan dovşanların hamısı

qaçana qədər oyun davam edir, hər növbəti qaçışdan sonra gözetçi ilə tula rollarını dəyişirlər. Oyunda bir dəfə də olsun tutulmayanlar ən cəld dövsənlər hesab olunurlar.

Metodik göstərişlər: 1. Müəllim «tula» əvəzinə başqa söz, «Aslan» və s. kimi sözlər işlədə bilər. 2. Hoppanma ipləri elə tutulmalıdır ki, uşaqların ayaqları iplərə ilişməsin.

Qurd dərədə

Oyuna hazırlıq: Meydançanın mərkəzində bir-birindən 60-70 sm. aralı iki paralel xətt çəkilir. Xətlərin arasındakı sahə xəndək sayılır. Xəndəkdə bir, ya da iki nəfər aparıcı – «qurdlar» dayanır. Meydançanın hər iki başında qarşı xəttə paralel xətlər çəkilir. Beləliklə bir başda «keçi damı», o biri başda mühafizə sahəsi alınır. Oyunçu-keçilər hamısı keçi damında dayanırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə keçilər damdan çıxıb xəndəyə tərəf qaçirlar və xəndəyin üzərindən tullanıb qarşıdakı mühafizə sahəsinə keçməyə çalışırlar. Bu vaxt qurd xəndəkdən çıxmaq şərti ilə xəndəyin üzərindən tullanıb keçən keçilərdən tutmağa (toxunmağa) çalışır. Hər qaçışdan sonra tutulanlar sayılıb hesaba alınır və oyun yenidən başlanır. Oyun müəyyən vaxt ərzində keçirilir. Axırda qurd tərəfindən heç tutulmamış oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstərişlər: hər iki – üç qaçışdan sonra aparıcıları dəyişmək lazımdır.

Kim uzağa atar?

Oyuna hazırlıq: Sınıf şagirdləri 3 komandaya bölünür. Onlar meydançanın müxtəlif tərəfində cərgə ilə dayanırlar.

Meydançanın bir qısa tərəfində top atmaq üçün xətt çəkilir. Bu xətdən 3 m qabaqda isə bir nəzarət xətti, onun üzərində isə 2,5 m hündürlüyündə ip çəkilir. İpin yaxşı görünməsi üçün ondan kiçik lentlər asılır. Nəzarət xəttindən qabaqda isə yenə də 5 xətt çəkilir. Əvvəlki xətlərin arasında olan sahə 3 m olur.

Atma xəttinin arxasında dayanan oyunçuların hərəsinə içəri si qumla doldurulmuş iki kisə verilir. Kisənin ölçüsü 8x12 sm, çəkisi 200-250 q. olmalıdır.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə oyunçular növbə ilə kisələri ipin üzərindən atmaq şərti ilə mümkün qədər uzağa atmağa çalışırlar. Nəticələr qeydə alınır. Kisəni V sahəyə atan oyunçu 5 xal, IV sahəyə atan oyunçu dörd xal, I sahəyə atan isə bir xal qazanır.

Atılmış kisələri növbəti komanda toplayır və onlar atma xətti arxasına keçib həmin qayda ilə oyunu davam etdirirlər.

Axırda daha çox xal qazanmış komanda qalib sayılır.

Metodik göstəriş: Oyun üçün lazım olan kisələri əvvəlcədən hazırlamaq lazımdır.

Düz hədəf at!

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər iki komandaya ayrılıb meydançanın qarşı tərəflərində bir-birindən 10-12 m aralıda üz-üzə cərgə ilə dayanırlar. Meydançanın mərkəzindən bir xətt çəkilir və bu xəttin kənarlarında 10 şəhərcik qurulur (yaxud qumbara, toppuz qoyulur). Bu komandanın oyunçularının hərəsinə bir kiçik top verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə əllərində top olan komandanın oyunçuları hamısı eyni vaxtda topları düz şəhərciklərə atmaqla onları vurub yıxmağa çalışırlar. Vurulmuş, yıxılmış şəhərcikləri bərpa edib yenidən qururlar.

Digər komandanın oyunçuları atılmış topları yığıb, öz növbəsində, onlar da şəhərcikləri vurmağa çalışırlar. Beləliklə, növbə ilə komandalar hərəsi 4 dəfə hərəkəti yerinə yetiriblər. Vurulmuş şəhərciklərin hesabı aparılır. Axırda 4 dəfə atmadan sonra, hansı komanda daha çox şəhərcik yıxmış olarsa, həmin komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Şəhərcik qurmaq üçün ağacları və atma üçün lazım olan kiçik topları əvvəlcədən uşaqların özlərinə hazırlatmaq olar. 2. Topları adi keçə parçadan, əskidən və s. hazırlamaq olar. 3. Oyunda qarışıqlıq düşməmək üçün kimin atdığı topu kim götürməli olduğunu müəllim əvvəlcədən tapşırmalıdır.

Zolaqlar üzərindən hoppanma

Oyuna hazırlıq: Meydançada xətlərlə (iplərlə) koridor düzəldilir. Koridorun eni 2,5 m olur. Bunu ensiz 30 sm və enli 50 sm zolaqlara ayırırlar. Cəmi 6-7 zolaq olur. Enli zolaqlardan təkən verirlər, ensiz zolaqlar üzərindən isə hoppanırlar. Sınıf şagirdləri cərgə ilə düzülür.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə hər bir komandanın birinci oyunçusu gəlib koridorun axırında dayanır.

«Başla» komandası ilə hər üç oyunçu cüt ayaqlarla ensiz zolaqların üzərindən hoppanmağa başlayırlar. Onlar ensiz zolaqların üzərindən hoppanıb enli zolaqlara düşməməlidirlər.

Hansı oyunçu 6-8 dəfə düzgün hoppansa (dar zolaqları basmasa) öz komandasına bir xal qazandırmış olur.

Bu qayda ilə nömrəlilər və eləcə də bütün başqa oyunçular hoppanırlar.

Axırda daha çox xal qazanmış komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Dərsin səmərəliliyini artırmaq üçün oyunu bir və iki koridorda keçirtmək olar. Bu zaman müəllim özünə köməkçi şagirdlər ayırmalıdır. 2. Hoppanan zaman dar zolağı basmış oyunçu oyunu davam etdirir, lakin komandaya xal qazandırmır. 3. Hoppanmaların sürəti nəzərə alınmır.

Oyunun başqa variantları: Meydançada 30 sm enində 3 zolaq çəkilir. Zolaqlar bir-birindən 40-50 sm aralı olur. Birinci zolaqdan 40-50 sm aralı bir start xətti çəkilir. Üç komanda təşkil edilir və komandalar zolaqların ətrafında cərgə ilə dayanırlar. Müəllimin işarəsi ilə birinci oyunçular (hər komandadan bir nəfər) gəlib start xəttindən 5 m aralı dayanır. «Marş» komandası ilə onlar qaçırlar, start xəttində bir ayaqları ilə təkən vurub birinci zolağın üzərinə düşürlər. Qalan oyunçular da bu cür tullanırlar.

Sonra oyunçular daha iki dəfə qaçmaqla ikinci və üçüncü zolaqlara tullanırlar. İkinci zolağın üzərinə düşmüş oyunçu iki xal, üçüncüyə düşmüş üç xal qazanır.

Daha çox xal qazanmış komanda qalib sayılır.

Qaydalar: 1. Start xəttindən kənarında təkən vurmüş oyunçu zolağın üzərinə düzgün düşsə də, ona xal verilmir. 2. Tullanmanı təkrar etməyə icazə verilmir.

Milli xalq oyunları

Bənövşə

Uşaqlar özlərinə iki başçı seçirlər. «Halay-halay» gəlməklə iki dəstəyə ayrılırlar. Dəstələr bir-birindən yüz addım aralı əl-ələ tutmaqla cərgə təşkil edib qarşı-qarşıya dayanırlar. Başçılardan biri o birisinə deyir:

Birinci başçı: - Bənövşə.

İkinci başçı: - Bəndə düşə.

Birinci başçı: - Bizdən sizə Kim düşə?

İkinci başçı uşaqlardan birinin adını çəkib deyir:

- Əli yaxud Qəmər düşə.

Əli yaxud Qəmər cərgədən ayrılıb yüyürə-yüyürə əl-ələ tutmuş uşaqların cərgəsini yarmalıdır. Burada güclülük əsas şərtlərdəndir. Əgər oyunçulardan biri güclə əl-ələ tutmuş uşaqların əlini bir-birindən ayırıb o biri tərəfə keçsə, bir uşaq da götürüb yenə də öz əvvəlki yerinə qayıdır. Yox, əgər keçə bilməsə, orada qalmalı, o dəstəyə qoşulmalıdır. Hansı dəstə uşaqların hamısını öz tərəfində saxlaya bilsə, o dəstə oyununda qalib gəlir.

Çağırış

Oyunçular iki dəstəyə bölünüb, meydançanın əks tərəfində cərgəyə düzülür və nömrələnirlər.

Hər dəstənin qarşısında cərimə xətti çəkilir. Meydançanın ortasında diametri 1 m olan dairə çəkilir və mərkəzinə toppuz qoyulur. Müəllimin işarəsi ilə nömrəsi çağırılan oyunçu cəld dairəyə tərəf qaçır, toppuzu götürüb öz dəstəsinə çatdırmağa tələsir. Bu müddətdə digər dəstənin oyunçusu cərimə xəttinə çatana qədər əli ilə rəqibinə toxunmağa çalışır. Tutulmayan bir xal qazanır. Daha çox xal toplayan dəstə qalib gəlir. Qaçış zamanı oyunçunu itələmək və toppuzunu əldən zorla almaq olmaz.

Durma, qaç

Oyunçular ki dəstəyə bölünür. Dəstələr bir-birindən 10-12 m aralıda sıraya düzülür. Hər dəstənin qarşısında diametri 1 m olan dairə çəkilir. Müəllim oyunçuları nömrələyir.

Nömrəsi çağırılan oyunçular dairəyə girib, üzü öz dəstələrinə tərəf qaçış vəziyyəti alırlar. Müəllimin «başla» komandası ilə hər iki oyunçu öz dəstəsinin sol tərəfi ilə qaçaraq dəstənin ətrafına dolanır və cəld öz dairəsinə daxil olmağa çalışır. Daha tez dairəyə girən oyunçu bir xal qazanır. Çox xal toplayan dəstə qalib gəlir. Qaçarkən bir-birini itələmək olmaz.

Şəkil 5.

«Zolaqlar üzərindən hoppanma» oyunu

II SİNİF

Şəkil sərgisi

Oyuna hazırlıq: Oyunun qaydaları şagirdlərə izah edilir. Onlardan üç nəfər aparıcı seçilir. Bunlardan biri sərginin «müdiri», ikisi isə «tamaşaçı» rolunu ifa edir.

Sonra oyunda iştirak edənlər (aparıcılardan başqa) meydançaya dağılışırlar. Onlar öz duruşları ilə hansı şəkli təsvir edəcəkləri haqqında bir-biri ilə, yaxud «müdir» məsləhətləşirlər. Hər hansı bir şəkli bir, iki və ya üç nəfər təsvir edə bilər. Məsələn, xizək sürənin, at çapanın, futbolçunun, boksçunun, qılınc oynadanın və b. idmançıların əsas çıxış vəziyyətlərini təsvir etmək (yamsılamaq) olar.

Uşaqlar müəllimin işarəsi ilə meydançanın kənarına düzülüb düşündükləri hadisəni təsvir edirlər. Hamı hazır olduqdan sonra müdirin «üç-dörd» komandası ilə hamı bir səsle deyir: «Sərgi açıqdır».

Oyunun gedişi: Bütün şəkillər hazır olduqdan sonra və müdir sərgini açıqdan sonra tamaşaçılar şəkillərin arası ilə gəzişirlər. Tamaşa 16 saniyə davam edir. Sonra müdir ikinci dəfə komanda verir: «üç-dörd». Bu zaman oyunda iştirak edənlər «Sərgi bağlıdır» - deyə azad vəziyyəti alır və öz yerlərində dayanırlar. Tamaşaçılar üç şəklin adını çəkirlər. Ən yaxşı şəkli təsvir etmiş oyunçular aparıcı olur, əvvəlki aparıcılar isə oyunçulara qoşulurlar.

Metodik göstərişlər: 1. Yaxşı olardı ki, müəllim nümunə üçün bir neçə şəkli təsvir etsin. 2. Şəkli daha düşüncəli təsvir etmiş oyunçuları fərqləndirmək üçün müəllim onlara xal hesabı ilə yer də verə bilər. 3. «Sərgi açıqdır» sözündən «sərgi bağlıdır» sözünə qədər qəbul edilmiş vəziyyətdən tərpənmək olmaz. 4. Oyun yenidən təkrar olunan zaman əvvəlki şəkli eyni oyunçu təkrar etməlidir. 5. Kimin müdir, kimin tamaşaçı olmasını aparıcılar öz aralarında müəyyən edirlər.

Topu ortadakına

Oyuna hazırlıq: İştirakçılar bir neçə komandaya bölünürlər. Hər komanda ayrılıqda bir dairə təşkil edir. Dairələrin ortasında aparıcılar dururlar. Hər aparıcıya bir voleybol və ya basketbol topu verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin «Başla» komandası ilə aparıcılar topu növbə ilə öz yoldaşlarına atırlar. Onlar da növbə ilə topu yenə də qaytarırlar. Beləliklə, bütün oyunçulara top atılır. Aparıcı axırıncı topu qəbul edən kimi, onu yuxarıya qaldırır, bununla da oyunun qurtardığını

bildirir. Bunu hansı komanda tez etsə, həmiin komandaya bir qələbə xalı verilir.

Sonra aparıcılar başqa oyunçularla əvəz edilir və oyun yenə də davam etdirilir. Axırda daha çox xal toplamış komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Yaxşı olar ki, oyunçulara voleybol, basketbol topları əvəzinə doldurulmuş toplar verilsin. 2. Oyunu 3-5 dəfə təkrar etmək olar. 3. Bütün komandalara düzgün nəzarət etməkdən ötrü müəllim özünə münasib yer seçməli və köməkçi şagirdlərdən istifadə etməlidir. 4. Oyunçulara top ötürüldükdən sonra onlar əvvəlcədən şərtlənmiş kimi bir sıra idman hərəkətləri edib sonra aparıcıya qaytarsalar daha səmərəli olar.

Fiqurlar

Oyuna hazırlıq: Oyunçular dairə boyunca düzülüb əl-ələ tuturlar. Bir nəfər aparıcı təyin edilir. Aparıcı dairənin içərisində dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllimin komandası ilə oyunçular dairə boyunca hərəkət etməyə başlayır. Onlar sağa, sola addımlayır, addımların sürətini artırıb-azaldırlar, yavaş addım, tez-tez addım, qaçış, aşağı oturmaqla yeriş (qaz yerışı) və s. hərəkətlər edirlər (Müəllim sayır və hansı hərəkətləri etmək lazım olduğunu işarə ilə bildirir). Müəllimin komandası ilə bütün oyunçular dayanırlar və bədənlərinin, qollarının, qıçlarının vəziyyəti ilə hər hansı bir fiqur (idman növləri üzrə: boksçunun duruşu, qaçan adamın vəziyyəti, qapıçının duruşu və s.) göstərilər. Bu vaxt aparıcı gəzişir və alınmış vəziyyətlərə (fiqurlara) baxır, hansı oyunçunun «fiquru» (yaratdığı vəziyyət) aparıcının daha çox xoşuna gəliirsə, o, həmin oyunçuya yaxınlaşır və adını çəkir. Onlar yerlərini dəyişirlər. Oyun müəyyən vaxt (8-10 dəq.) ərzində keçirilir. Ən yaxşı fiqur yaratmış oyunçular qalib gəlirlər.

Metodik göstərişlər: Oyun zamanı şagirdlərin nə kimi «fiqurlar» yaratmalı olmaları müəllim tərəfindən əvvəlcə təsvir edilməli və göstərməlidir.

Qozalar, palıdlar, qozlar

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər cərgəyə düzülüb 1-2-3 sayırlar. Birlər birinci, ikilər – ikinci, üçlər isə üçüncü dairəyə düzülür. Oyunçulara şərti olaraq adlar qoyulur. Bir nömrəli oyunçular «Qozalar», iki nömrəlilər «Palıdlar», üç nömrəlilər isə «Qozlar olurlar. Üç nəfər aparıcı təyin edilir. Onlar istədikləri yerdə.

Oyunun gedişi: Müəllim şərti adları («qozalar», «palıdlar») növbə ilə çağırırlar. Çağırılmış oyunçular başqa dairəyə qaçıb yerini dəyişdirməyə çalışır. Aparıcılar isə bu zaman qaçıb, boş yerlərdən birini tuturlar. Kim dairə tuta bilmirsə, aparıcı sayılır. Dairələrdə özünə yer tutmuş aparıcıya həmin yerdən çıxmış oyunçunun şərti adı verilir. Boşalmış yer o zaman tutulur ki, oyunçuya dairəyə daxil olub, əl-ələ tutmuş olsun. Oyunda aparıcı rolunda heç oynamamış (yaxud başqalarına nisbətən az oynamış) oyunçular qalib sayılırlar. Bu zaman birinci dəfə təyin edilmiş aparıcıların ilk oyunları nəzərə alınmır.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunun səmərəsini və marağını artırmaq üçün ayrı-ayrı dairələr (hər üç nəfər) bir-birindən mümkün qədər aralı dayanmalıdır. 2. Dairədə özünə yer tutmuş oyunçunu güclə itələyib çıxartmağa icazə verilmir.

İtiyaqlular komandası

Oyuna hazırlıq: Meydançanın bir tərəfində start xətti çəkilir. Oyunçular üç komandaya ayrılırlar: biri start xəttinin arasında, biri sağında, o biri isə solunda cərgəyə düzülür. Start xəttindən 15-20 m qabaqda hər komanda üçün bir dairə çəkilir və içərisinə toppuz (qumbara) qoyulur.

Hər komandadan bir nəfər (cərgədə birinci dayananlar) start xəttinə hazır dayanırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin «Marş» komandası ilə oyunçular öz dairələrinə doğru qaçırlar və dairədəki toppuzu götürüb üç dəfə yerə vurduqdan sonra yenə öz yerinə qoyub start xəttinə qaçırlar. Bunu hansı oyunçu daha tez eləsə öz komandasına xal qazanmış olur. Sonra həmin qaçan oyunçular cərgələrdə öz yerlərinə keçirlər, növbəti oyunçular isə start xəttinə gəlir və beləliklə də oyun davam edir. Bütün oyunçular qaçandan sonra daha çox xal toplamış komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Dərsin sıxlığını artırmaq üçün hər dəfə üç nəfər deyil, oyunu 4-5 nəfərin qaçması ilə keçirmək olar. 2. Şagirdləri

2 qrupa ayırır, ayrı-ayrı start xətləri üzrə oyunu keçirtmək mümkündür.

Ağ ayılar

Oyuna hazırlıq: Meydançada oyun keçiriləcək sahə xətlərlə cızılır. Meydançanın bir küncündə üçbucaq şəklində bir sahə nişanlanır. Bura «ağ ayıların mağarası» hesab olunur. İki nəfər aparıcı («ağ ayılar») ayrılır. «Ağ ayılar» mağarada dayanırlar. Qalan oyunçular «ayı balalarını» sərbəst halda meydançaya yığışırlar.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «ağ ayılar» mağaradan çıxırlar və əl-ələ tutaraq «ayı balalarını» tutmağa çalışırlar. Onlar «ayı balasına» çatdıqda onu araya alırlar və boş əllərini elə tuturlar ki, «ayı balası» qolları arasında qalsın. Sonra onlar tutduqları «ayı balalarını» mağaraya aparırlar. Tutulmuş oyunçu mağarada qalır, «ağ ayılar» başqasını tutmağa gedirlər. Mağarada iki nəfər tutulmuş «ayı balası» olduqda onlar da «ağ ayılar» kimi əl-ələ tutub «ayı balalarından» tutmağa başlayırlar. Oyun iki nəfər tutulmamış oyunçu qalana qədər davam edir. Bu iki nəfər oyunun qalibi sayılır, onlar oyunu yenidən başlamaq üçün «ağ ayılar» hesab olunurlar. «Ayı balalarına» aparıcıların qolları arasından dartınıb çıxmağa və mağaradan çıxıb qaçmağa icazə verilmir. «Ağ ayılara» isə oyunçunun əlindən və paltarından tutmağa icazə verilmir.

Metodik göstərişlər: 1. Lazımı xətlər meydançada əvvəlcədən çəkilib hazırlanmalıdır. 2. Şagirdlərdə yorğunluq hiss edildikdə onlara dincəlmək üçün fasilə verilməlidir.

Boş yer

Oyuna hazırlıq: Oyunçular böyük bir dairə boyunca düzülür və əllərini arxada bellərinə qoyurlar. Bir nəfər aparıcı ayrılır. Aparıcı dairənin xaricində (oyunçuların arxasında) olur.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə aparıcı oyunçuların arxasında, dairə boyunca hərələnir. O, istədiyi vaxt oyunçulardan birinin əlinə toxunur və özü qaçmağa başlayır. Toxunulmuş oyunçu, yerindən çıxır, dairənin xarici ilə ancaq aparıcının əks istiqamətinə qaçır və çalışır ki, ondan tez gəlib yer tutsun. Aparıcı isə boş yerə tez çatmaq və

onu tutmağa çalışır. Beləliklə, bu iki oyunçudan hansı daha tez boş yerə çatı onu tutsa, yer onun olur. Digər qaçan isə yersiz qalır və dairənin xaricində hərlənməklə oyunu əvvəlki qaydada davam etdirir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunu elə təşkil etmək lazımdır ki, bütün uşaqlar oyunda fəal iştirak edə bilsinlər. Bunun üçün yaxşı olar ki, oyun iki dairə boyunca aparılsın. 2. Əks istiqamətdə qaçan uşaqların bir-birinə toxunmaması üçün uşaqlara necə keçmək lazım olduğunu öyrətmək lazımdır.

Nömrələrin çağırılması

Oyuna hazırlıq: Oyunçular iki bərabər qüvvəli komandalara ayrılırlar. Komandalar meydançanın baş tərəfində çəkilmiş start xəttinin arxasında sıra ilə dayanırlar. Start xəttindən 25-30 m qabaqda hər iki komanda üçün bir dayaq qoyulur. Şagirdlər nömrələrini sayırlar və yadda saxlayırlar.

Oyunun gedişi: Müəllim bir kənarında dayanır və gözlənilmədən hər hansı bir nömrəni çağırır. Həmin çağırılmış nömrələrə məxsus oyunçular sıralardan tez çıxıb qarşıdakı dayaqlara tərəf qaçır və onun ətrafında fırlanıb yenidən qayıdırlar. Kim gəlib öz yerini sırada daha tez tutarsa, həmin komandaya bir qələbə xalı verilir. Sonra müəllim bu qayda ilə başqa nömrələri çağırır. Axırda hansı komanda daha çox qələbə xalı toplamış olsa, həmin komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Müəllim nömrələri elə çağırmalıdır ki, bütün oyunçuların nömrəsi eyni dərəcədə çağırılmış olsun. Nömrələri ardıcıl çağırmaq olmaz, çünki bu zaman kimin çağırılacağı əvvəlcədən bilinər. 2. Məsafəni axıra qədər qaçmayan, yerindən vaxtında çıxmayıb oyunu ləngidənlərin komandası üçün cərimə xalı verilməlidir.

Dovşanlar bostanda

Oyuna hazırlıq: Meydançanın ortasında bir-birinin içərisində iki böyük dairə çəkilir. Dairələrin arasında 3-4 m məsafə olmalıdır.

İçəridəki dairə «bostan» sayılır və burada «gözətçi» dayanır. Qalan oyunçular «dovşanlar» iki dairənin arasındakı sahədə yerləşirlər.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «dovşanlar» iki ayaqları üzərində hoppana-hoppana hərəkət edirlər. Onlar gah «bostana», gah da sahələrinə hoppanırlar. Gözətçi bostana girən dovşanları tutmağa çalışır. «Dovşanları» ikinci dairəyə qədər tutmağa icazə verilir. «Dovşanlar» isə ikinci dairədən kənara da çıxa bilirlər. Hansı dovşan tutularsa, o gözətçini əvəz edir və oyun yenidən başlanır. Oyunda heç tutulmamış oyunçular qalib sayılırlar.

Paraşütçülər

Oyuna hazırlıq: Sınıf iki paraşütçülər komandasına ayrılır. İdman zalında bir-birindən 3-4 m aralı sıra ilə və bir-birinə paralel üç gimnastika skamyası (təyyarə) qoyulur. Hər skamyanın sağ və sol tərəflərində 3-4 (diametri 30 sm) kiçik dairələr çəkilir. Bu dairələr paraşütçülərin uçub yerə düşməsi üçündür. Birinci komandanın paraşütçüləri «təyyarəyə» minirlər (Hər skamyanın üzərinə 8 nəfər çıxmışsa, bunlardan 4 nəfəri üzünü skamyanın sağında, 4 nəfəri isə solunda olan dairələrə tərəf çevirir. Digər komandanın oyunçuları oyuna nəzarət edirlər.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə paraşütçülər (hamısı eyni vaxtda) hərəsi öz dairəsinə düzgün tullanıb düşdükdən sonra və düşərkən müvazinəti saxlayan paraşütçü komandası bir xal qazanır.

Şəkil 6.

Paraşütçülər oyunu:

1-1-ci komanda; 2-2-ci komanda; 3-3-cü sm-lik dairə; 4-4 sm-lik dairə; 5-ci müəllim.

Sonra birinci komandanın oyunçuları hakimlik edir, ikinci komanda isə hərəkəti yerinə yetirir. Oyun yenidən təkrar olunur.

Milli xalq oyunları

Kim tez yüyürər

Oyunçular iki dəstəyə düzülüb, bir-birindən 10-12 m aralı üzbəüz dayanırlar. Hər dəstənin qarşısında diametri 1 m olan dairə çəkilir. Aparıcı oyunçuları nömrələyir. Sonra onun işarəsi ilə hər dəstənin I nömrəli oyunçusu dairəyə keçib yüyürməyə hazır vəziyyət alır. «Başla» əmri verilir. Hər oyunçu cəld yüyürüb rəqibin dairəsinə düşməyə çalışır. Rəqib dairəsinə daha tez çatan oyunçu bir xal qazanır. Beləliklə, daha çox xal toplayan oyunçu (dəstə) oyunu udmuş olur. Yüyürərkən qarşılaşmaq olmaz. Rəqib dairəsinə əks tərəfdən daxil olmaq lazımdır.

Toppuz qaçırma

Oyuna hazırlıq: Oyunçular iki dəstəyə bölünür, nömrələnir və bir-birindən 20-25 m aralıda üz-üzə düzülürlər. Hər sıranın qarşısından bir addım aralıda xətt çəkilir. Hər xətdən yarım metr aralıda diametri bir addım olan dairə çəkilir. Dairənin mərkəzində toppuz qoyulur. Meydançanın mərkəzində bir-birindən yarım metr aralı, diametri bir addım olan daha iki çevrə çəkilir. Oyun başlanır. Müəllimin işarəsi ilə nömrələri çağırılan oyunçular toppuzları götürüb qaça-qaça öz dairələrinə qoyur və cəld müəllimin yanına yüyürürlər. Müəllimə daha tez çatan oyunçu bir xal qazanır, daha çox xal toplayan dəstə qalib sayılır. Eyni bir oyunçunu ikinci dəfə çağırmaq olmaz. Dairəyə qoyulmuş toppuz aşırırsa, oyunçu qayıdıb onu düzəltməlidir.

Qu-qu

Oyunçular iki dəstəyə bölünüb, meydançada bir-birinə qarşı sıraya düzülür. Dəstələrdən iki addım aralı bir-birinə paralel ağaclar basdırılır və onun üstündən şüvül (planka) qoyulur. Tullanış erindən 10-15 m aralı qaçış xətti çəkilir. Püşk atılır. Dəstələr nömrələnir. Sonra hər dəstədən bir oyunçu qaçaraq ağacın üzərindən hoppanmağa çalışır. Əvvəl birinci, sonra isə ikinci dəstənin oyunçusu hoppanır. Oyunçular hamısı ağacın üstündən hoppanmağa çalışırlar. Hoppana bilməyən oyunçu bir xal itirir. Daha çox xal toplayan dəstə qalib gəlir. Hoppanarkən ağaca toxunmaq və qaçış xəttindən çıxmaq olmaz.

Qurmadaş

Meydançanın ortasında böyük bir dairə çəkilir. Onun mərkəzində toppuz qoyulur. Toppuzdan 20-25 m aralı mərə qurulur – xətt çəkilir. Oyunçular iki dəstəyə bölünür və sıraya düzülür. Püşk atılır. Birinci dəstə mərə xəttində sıraya düzülür. Onlar növbə ilə top atır. Toppuzu vurub aşırmağa çalışırlar. Topu atan oyunçu keçib dəstənin sonunda dayanır. Toppuzu vurub – aşıran bir xal qazanır. Çox xal toplayan dəstə qalib hesab olunur. Oyunçu topu atarkən xətti tapdalaya bilməz. Toppuzu vurub aşıran oyunçu ikinci dəfə oyunu davam etdirə bilər.

Düzgün atmaq

Oyunçular iki dəstəyə ayrılır. Meydançada bir-birindən 15-20 m aralı iki xətt çəkilir. Hər iki dəstə həmin xətlər boyu qarşı-qarşıya düzülür. Oyunçular nömrələnirlər. Müəllim 1-2-3-4 və s. nömrələri çağırır. Nömrəsi çağırılan oyunçular topla rəqiblərini vurmağa çalışırlar. Rəqiblərindən biri topu tutsa bir xal qazanır. Beləliklə, hansı tərəf daha çox xal toplasa qalib gəlir.

III S İ N İ F

«Yoldaş komandır»

(Ümumi inkişaf hərəkətləri üçün oyunlar)

Oyuna hazırlıq: Oyunçular bir dəstəyə düzülür. Müəllim oyunun qaydaları ilə və əhəmiyyəti haqqında nəzəri məlumat verir.

Oyunun gedişi: Müəllim cərgənin qarşısında dayanıb müxtəlif hərəkətlər edir. Oyunçular o hərəkətləri edirlər ki, müəllim həmin hərəkəti başlayarkən «Yoldaş komandır» sözü işlətməmiş olsun. Əgər bu söz deyilməmişdirsə, icra olunmuş hərəkətləri şagirdlər etməməlidirlər. «Yoldaş komandır» sözü demədən kim hərəkəti icra edirsə, həmin oyunçular uduzmuş olurlar, cərgənin arxasına keçib, ikinci cərgə təşkil edirlər. Oyun müəyyən vaxt ərzində (5-7 dəqiqə) keçilir. Birinci cərgədə axıra qalmış oyunçular qalib sayılırlar.

Metodik göstərişlər: 1. Oyun zamanı qol-qıç və gövdə əzələləri üçün müvafiq hərəkətlərin icrası nəticəsində şagirdlərin orqanizmi əsas işə hazırlanmış olsun. 2. Bu cür oyunlar dərsə hazırlıq hissəsində verilməlidir. Bu oyundan sonra hazırlıq hərəkətlərinin icrasına ehtiyac yoxdur.

Topun dairə boyunca ötürülməsi

Oyuna hazırlıq: Oyunçular dairə boyunca düzülür. Qolları yana qaldırıb qollararası seyrəlməklə bir addım geriyə atılırlar. Sonra bir-iki saymaqla iki komandaya ayrılırlar. Hər komandadan bir nəfər kapitan seçilir. Kapitanlar dairənin qarşı tərəflərində üz-üzə dayanırlar. Hər kapitana bir voleybol topu verilir.

Oyunun gedişi: Müəllim komandası ilə kapitanlar topu sağ tərəfdə dayanmış yaxın komanda yoldaşlarına ötürürlər. Onlar da topu tutub növbəti yoldaşa atırlar. Bu qayda ilə top bir də kapitana gəlib çıxını qədər dairə boyunca ötürürlər. Kapitan topu alan kimi onu yuxarı qaldırır. Bunu hansı komanda daha tez edərsə, həmin komandaya bir xal verilir. Oyun yenidən başlayır. Oyun 2-3 dəfə təkrar edilir. Axırda hansı komandanın xalı çox olarsa, həmin komanda udmuş hesab olunur.

Metodik göstərişlər: 1. Uşaqlara doldurulmuş toplar verilsə daha yaxşı olar. 2. Sınıfdə uşaqların sayı çox olduqda da iki dairə təşkil edib oyunu keçirmək olar.

Gecə və gündüz

(Sürətlə qaçmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Meydançanın ortasında bir xətt çəkilir və iki hissəyə ayrılır. Hər hissənin axırında «şəhərcik» cızılır. Orta xətdən «şəhərciyə» qədər 15-30 m məsafə olmalıdır. Oyunçular iki komandaya ayrılırlar. Komanda orta xəttin hər iki tərəfində bir addımlıq məsafədə durub, arxalarını orta xəttə tərəf çevirirlər. «Şəhərciklər» hər komandanın qabaq tərəfində olur. Püşk üzrə komandalardan biri «Gündüz», o biri isə «Gecə» olur.

Oyunun gedişi: Müəllim orta xəttin yanında durub gözlənilmədən komandalardan birinin adını deyir. Adı çəkilən komandanın oyunçuları öz «şəhərciklərinə» tərəf qaçır və tez onun içərisinə doluşmağa çalışırlar. Digər komandanın oyunçuları isə tez dönüb qaçanları qovur və onlara toxunmağa çalışırlar. Tutulmuş oyunçular sayılır, qeydə alındıqdan sonra bütün oyunçular öz yerlərinə qayıdırlar, oyun yenidən başlayır. Oyun çağırışların miqdarı hər

komanda üçün eyni olmaqla 4 dəfə aparılır. Axırda daha çox oyunçu tutulmuş komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyun keçirilən meydançada qaçış istiqamətində təhlükə törədə biləcək alətlər, cisimlər olmamalıdır. 2. Şagirdlərə qaçanı möhkəm vurmağa, qaçanı itələməyə, «şəhərcik» xəttinin içərisində onlara toxunmağa icazə verilməməlidir. Bu qaydaları pozan komandaya cərimə xalı verilməli və axırda nəzərə alınmalıdır.

Daban balığı və durna balığı (Sürətlə qaçmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Meydançanın (idman zalının) hər iki başında «daban balıqları» üçün «evlər» tikilir. Bütün oyunçular – «daban balıqları» bu evlərdən birində yerləşirlər. Bir nəfər aparıcı – «durna balığı» meydançanın mərkəzində dayanır.

Oyunun gedişi: Müəllim 1-2-3- sayır və «daban balıqları» bir evdən çıxıb o biri evə tərəf qaçırlar. «Durna balığı» isə qaçan «daban balıqlarından» mümkün qədər çox tutmağa (toxunmağa) çalışır. Tutulmuş oyunçular müəyyən edilmiş yerə aparılır. Oyun yenidən başlanır. Tutulmuşların sayı 8-10 nəfər olur və bu zaman onlar meydançanın ortasında gəlib əl-ələ tuturlar, üzü «daban balıqlarına» tərəf dayanıb «tor» əmələ gətirməyə başlayırlar. İndi «daban balıqları» başqa evə qaçmaq üçün gərək tordan da keçsinlər (Əllərin altından əyilib keçməklə). Tutulmuş oyunçular «tor» düzəldənlərə qoşulurlar. Tutulmuşların sayı çoxaldıqda onlar əl-ələ tutub «dairəvi tor» təşkil edirlər. Tutulanların sayı daha da artarsa, o zaman iki «dairəvi tor» (yaxud bir tor, iki tor, bir dairəvi tor və s. düzəldilir). Bu cür hallarda başqa evə tərəf qaçan «daban balıqları» dairənin içərisinə və oradan xaricə keçməklə qaçmalıdırlar. Oyun tutulmamış 3-4 oyunçu qalana qədər davam edir. Axıra qədər tutulmamış oyunçular oyunun qalibləri sayılırlar.

Uzağa atmaqla vaxt qazanmaq

Oyuna hazırlıq: Sınıf şagirdləri A və B komandalarına ayrılır (Sarılar və qırmızılar). Hər komandanın atanları və qaçanları olur. Meydançanın bir başında atma xətti çəkilir. Bundan iki addım qabaqda isə start xətti nişanlanır. Hər komandadan olan «qaçanlar» start xəttində dayanırlar. Qaçanların arxasında isə rəqib komandasının «atanları» dayanırlar. Atanların hərəsinə içərisi qumla doldurulmuş kisəciklər verilir. Kisinin rəngi rəqib komandaya məxsus rəngdə (sarılara qırmızı, qırmızılara sarı kisə verilir) olur.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə bütün «atıcılar» əllərindəki kisəni «qaçanların» başları üzərindən gücləri çatan qədər uzağa atırlar (Hamı eyni vaxtda). «Qaçanlar» isə dərhal öz komandalarının rəngində olan kisələrdən birini götürüb cəld start xəttinə qayıdırlar. «Qaçanlar» start xəttinə daha tez qayıtmış komandaya bir qələbə xalı verilir. Sonra oyunçular yerlərini dəyişirlər (və vəzifələrini): Atanlar indi «qaçan», qaçanlar isə «atan» olurlar. Beləliklə, oyun 8 dəfə təkrar edilir. Daha çox xal toplayan qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyuna nəzarət etmək üçün müəllim özünə düzgün yer seçməlidir ki, start xəttinə hansı komandanın daha tez gəldiyini düzgün müəyyən edə bilsin. 2. Bu iş üçün müəllim özünə köməkçi-şagirdlər də ayıra bilər. 3. Lazım olan kisəciklər uşaqlar vasitəsilə əvvəlcədən hazırlanmalıdır.

Mütəhərrik hədəf *(Hədəfə cisim atmaq üçün oyun)*

Oyuna hazırlıq: Şagirdlər bir-birindən 2-3 m aralı olmaqla böyük dairə boyunca düzlənirlər. Oyunçuların pəncələri qabağında dairənin xətti çəkilir. Dairənin içərisində bir nəfər aparıcı dayanır. Oyunçulara voleybol topu verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə dairə boyunca düzlənmiş oyunçular əllərindəki topla aparıcıyı vurmağa çalışırlar. Aparıcı isə dairənin içərisində o tərəf-bu tərəfə qaçmaqla özünü topdan yayındırır. Aparıcıyı topla vura bilən oyunçu dairəyə girib onu əvəz edir. Müəllim kimin neçə dəfə aparıcı olmasını hesaba alır. Axırda kim daha çox aparıcı rolunda oynamış olarsa, o da qalib sayılır.

Müəllimin topları dəstə başçalarına ötürüb «başla» komandası verir. Hər dəstənin oyunçusu topu atıb tuta-tuta müəllimin yanına yüyürür, qaçarkən topu yerə salmayan oyunçu I xal qazanır. Sonra hər oyunçu öz dəstəsinə qayıdıb topu növbədə duran yoldaşına ötürür, özü isə keçib sıranın sonunda durur.

Metodik göstərişlər: Topu hündürə atıb-tutmaq lazımdır. Topu müəllimə atmaq yox, vermək lazımdır. Topu itirən oyunçu sıradan çıxarılır. Qaçarkən bir-birini itələmək olmaz.

Dırmanmaq

Yer və avadanlıq: Bu oyun idman salonunda və ya bağda oynanılır. Dırmanmaq üçün bir gimnastika dirəyi və ya kəndir (kanat) bir alma və ya kök lazımdır.

Oyuna hazırlıq: Oyunda iştirak edənlərin hamısı dirəyin və ya kəndirin ətrafında diametri 2-3 m olan bir dairə təşkil edirlər. Dirək və ya kəndir 3-4 m hündürədən asılır, ondan bir metr kənarda isə bir qarmaq asıb, ona alma və ya kök bağlayırlar. Fikir vermək lazımdır ki, alma və ya kök daim hərəkətdə olsun.

Oyunun təsviri: Oyunçular müəllimin göstərişi ilə bir-bir gəlib dizlərini və qarınlarını toxundurmadan kəndirə və ya gimnastika dirəyinə dırmanmağa başlayırlar. Dırmanmanın axırında oyunçu əlinin köməyi olmadan 25 saniyə ərzində çalışır ki, yırgalanan almanı və ya kökü ağzı ilə tutsun. Oyunçu dırmanarkən dizi və ya qarnı ilə kəndirə və ya qarnı ilə kəndirə və ya dirəyə toxunmuş olarsa, habelə almanı və ya kökü tuta bilməzsə, aşağı enməli, meydançanın ortasında durub yoldaşlarının istədiyinə əməl etməlidir (oxumalı, oynamalı və s.). Oyun 20-30 dəqiqə davam edir.

Metodik göstərişlər: 1. Əgər şagirdlərin sayı çox olarsa, oyunu iki dairə üzrə keçirmək olar. 2. Oyun üçün müxtəlif cür toplardan istifadə etmək olar.

Ovçular və ördəklər (Hədəfə cisim atmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Meydançada diametri 8-12 m. olan dairə çəkilir. Şagirdlər «ovçular» və «ördəklər» komandalarına ayrılırlar.

«Ovçular» komandasının oyunçuları dairə boyunca düzlənirlər. «Ördəklər» komandası isə dairənin içərisində sərbəst gəzişir.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə «ovçular» topu bir-birlərinə atıb-tuturlar və orada fürsət düşdükdə topla «ördəklərdən» vurmağa çalışır. Vurulmuş «ördəklər» oyundan çıxarırlar. «Ovçular» bütün «ördəkləri» vurub qurtardıqdan sonra komandalar adlarını və yerlərini dəyişməklə oyunu davam etdirirlər. Oyunun qalibi vaxtla müəyyən edilir. Hansı komanda «ördəkləri» daha az vaxt ərzində vurub dairədən çıxarsa, həmin komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Dərsin sıxlığına, oyunun maraqlılığına nail olmaq üçün oyunu iki dairə üzrə keçirmək mümkündür. 2. Vaxtın hesaba alınmasında yaxşı olar ki, saniyə ölçəndən istifadə edilsin. 3. Oyundan vurulub-çıxarılan oyunçulara müəyyən tapşırıqlar verilməlidir ki, onlar boş dayanmasınlar.

Topu vur

(Hədəfə cisim atmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Oyunçular iki komandaya ayrılır və üz-üzə olmaqla iki cərgəyə düzlənirlər. Cərgələrin arasında 8-10 m məsafə olur. Meydançanın (zalı) ortasında 1 metr eni olan koridor nişanlanır və buraya 4 voleybol topu qoyulur. Komandalardan birinin hər oyunçusuna bir kiçik top verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin işarəsi ilə əllərində kiçik top olan oyunçular voleybol topunu vurub koridorun «rəqib» komandaya məxsus hissəsinə çıxarmağa çalışırlar. «Rəqib» komandaya tərəf çıxarılmış hər top üçün komandaya qələbə xalı verilir. Sonra atılmış topları digər komandanın oyunçuları yığırlar və bu dəfə onlar voleybol toplarını vurmağa başlayırlar. Oyun 2-4 dəfə keçirilir. Axırda hansı komandanın xalı çox olsa, o komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunda hər şagirdə bir kiçik top vermək üçün müəllim əvvəlcədən hazırlıq görməlidir. Bunun üçün uşaqlara bir neçə gün əvvəldən tapşırıqlar ki, keçəndən kiçik toplar tikib hazırlasınlar.

2. Oyun üçün lazım olan voleybol topları və meydança xətləri də vaxtında hazırlanmalıdır.

Alpinistlər ***(Dırmanmaq üçün oyun)***

Oyuna hazırlıq: Meydançanın kənar xətti boyunca müxtəlif maneələr qoyulur. Şagirdlər 3-4 komandaya ayrılır və hər komanda özünə bir kapitan seçir.

Oyunun gedişi: Müəllimin göstərişi ilə komandalar (kapitan qabaqda olur) sıra ilə maneələr olan xətt boyunca hərəkət edirlər. Onlar bir ucu gimnastika divarına qoyulmuş skamyaya ilə yuxarıya qalxırlar, tirin üzərindən aşır, yaxud altından sürünüb keçir, daşların (yerdə təsvir edilmiş) üzəri ilə addımlayırlar. Onlar «dağ çayından» keçir, gimnastika skamyasını (xəndəyin üzərində olan körpünü xatırladan) üzərindən addımlayırlar və s. Komandalar növbə ilə hərəkət edir, müəllim nəticələri qeydə alır. Maneələrdən düzgün keçə bilməyən komandalara cərimə xalı verilir. Axırda öz cərimə xalı olan komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Bu oyunu idman meydançasında keçirmək olar. Meydançada keçirildikdə maneələrin üzərindən keçmək, dırmanmaq, aşmaq və s. kimi maneələr düzəldilə bilər. 2. Oyunu idarə etmək üçün müəllim köməkçi-şagirdlər də ayırmalıdır (Hər bir oyunçunun hərəkətinə nəzarət etmək, cərimə xallarını müəyyənləşdirmək və s. məsələlər üçün).

İp üzərindən hündürlüyə tullanmaq və qaçaraq zolaq ***üzərindən uzunluğa tullanmaqla*** ***estafet***

(Hündürlüyə və uzunluğa tullanmaq üçün oyun)

Oyuna hazırlıq: Oyunçular 2-4 bərabər komandalara ayrılır və meydançanın baş tərəfindən çəkilmiş start xəttinin arxasında sıra ilə dayanırlar. Start xəttindən 6-10 m qabaqda başqa xətt çəkilir və bu xəttin üzərində hər komanda üçün iki nəfər 60-80 sm hündürlükdə ip

tuturlar. İpdən 7-12 m qabaqda isə hər komanda üçün 1,5 m eni olan bir sahə nişanlanır (Uzunluğa tullanmaq üçün).

Oyunun gedişi: Müəllimin «marş» komandası ilə hər sıradan birinci oyunçular ipə qədər qaçır, ipin üzərindən tullanır, uzunluğa tullanma sahəsinə (zolağına) çatıb təkənla onun üzərindən tullanıb geriyyə qayıdırlar və növbədə dayanmış yoldaşlarının əlinə toxunub sıranın arxasına keçirlər. Növbəti oyunçular da oyunu bu cür davam etdirirlər. Növbə yenidən gəlib birinci qaçanlara çatdıqda onlar əllərini (dəsmalı) yuxarı qaldırmaqla qurtardıqlarını bildirirlər. Bunu birinci etmiş komandaya qələbə xalı verilir və oyun yenidən başlanır. Axırda daha çox qələbə xalı olan komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Uzunluğa tullanmaq üçün sahə (zolaq) qismən yumşaq olmalıdır. 2. İpin üzərindən tullanarkən ona toxunmuş uzunluq sahəsini tapdalanmış oyunçulara görə komandaya cərimə xalı verilir və axırda nəzərə alınır.

Qaçışla estafet ***(Qaçış üçün oyun)***

Oyuna hazırlıq: Oyunçular 2-4 komandalara ayrılır və meydançanın bir başında çəkilməmiş ümumi start xəttinin arxasında sıra ilə dayanırlar. Hər komanda özünə bir kapitan seçir. Kapitanlar sıranın əvvəlində dayanırlar. Meydançanın digər başında (20-40 m aralıda) hər komanda üçün bir dayaq qoyulur. Kapitanların əllərində bayraq və ya estafet ağacı olur.

Oyunun gedişi: Müəllimin «Diqqət», «Marş» komandası ilə kapitanlar öz dayaqlarına doğru qaçirlar və onun ətrafında dolanıb geriyyə qayıdırlar, bayrağı irəlində dayanmış növbəti yoldaşlarına ötürürlər. Bayrağı almış oyunçular həmişə qayda ilə irəliyyə qaçirlar, bayrağı vermiş oyunçular isə keçib sıranın arxasında dururlar. Bayraq yenidən kapitana çatana kimi o oyunun qurtarmasını bildirmək üçün onu yuxarıya qaldırır. Bunu daha tez edən komandaya qələbə xalı verilir. Sonra isə oyun yenidən davam edir. Axırda qələbə xalı çox, cərimə xalı isə az olan komanda qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunu 2-3 dəfə təkrar keçirmək olar. 2. Oyun başlanan kimi «Marş» komandası almadan kapitanlara qaçmaq və yoldaş gələnə qədər start xəttindən qabağa çıxmağa icazə verilmir.

3. Bu qaydaları pozan komandaya cərimə xalı verilir. 4. Bayrağı kim yerə salarsa, özü onu qaldırıb oyunu davam etməlidir.

Cərgələrdə top ötürmək ***(Ümumi inkişaf hərəkətləri üçün oyun)***

Oyuna hazırlıq: Oyunçular iki bərabər komandalara ayrılırlar. Komandalar üz-üzə cərgə ilə dayanırlar. Hər komandanın birinci oyunçusuna bir top verilir.

Oyunun gedişi: Müəllimin «Diqqət» və «Başla» komandası ilə birinci oyunçular topu yanında dayanmış yoldaşına, o isə digər yoldaşına və i.a. ötürürlər. Top cərgənin axırında dayanmış oyunçuya çatan kimi o, cərgənin əvvəlinə qaçır və topu əvvəlki qaydada yandakı yoldaşına ötürür. Topu birinci olaraq ötürmüş oyunçu axırncı oyunçuya çevrilib topla birlikdə yenidən cərgənin əvvəlinə keçir, əlini yuxarıya qaldırana qədər oyun davam edir. Bunu birinci edən komandaya bir qələbə xalı verilir. Sonra oyun yenidən başlanır. Axırda hansı komandanın qələbə xalı çox, cərimə xalı az olarsa, qalib gəlir.

Metodik göstərişlər: 1. Oyunu həm örtülü şəraitdə, həm də meydançada aparmaq olar. 2. Top əvəzinə şagirdlər doldurulmuş toplar verilməsi daha səmərəlidir. 3. Topu ancaq yaxında dayanmış yoldaşa ötürmək olar. Topu bir neçə nəfəri arada qoyub ötürməyə icazə verilməməlidir. 4. Bu qaydanı pozan komandaya cərimə xalı verilir. 5. Topu yerə salmış oyunçu özü onu qaldırmalı və oyunu davam etdirməlidir.

Dırmanmaqla estafet

Oyuna hazırlıq: Gimnastika divarından 8-10 m aralıda bir start xətti çəkilir. Start xətti ilə gimnastika tiri qoyulur. Gimnastika divarı yanında içəri doldurulmuş iki kisə qoyulur. Gimnastika divarında aşağıdan ikinci pilləyə iki lent asılır (bir-birindən aralı). Oyunçular iki komandaya ayrılaraq yan tərəflərdə cərgə ilə dayanırlar. Hər komandadan bir nəfər oyunçu start xəttinə çıxır (Başdan növbə ilə).

Oyunun gedişi: Müəllimin göstərişi ilə start xəttində dayanan oyunçular tirə tərəf qaçırırlar. Onun üzərindən aşırlar və kisələrə çatıb

onları götürürlər, kisələri başlarına qoyub gimnastika divarının üçüncü pilləsinə çıxırlar, lentin üzərindən keçib yenə də düşürlər. Oyunçular geriye qayıdıb kisələri öz yerinə, sonra tirin üzərindən yenə də aşıb start xəttinə qoyurlar. Bunu hansı komandanın oyunçusu daha tez edirsə, həmin komandaya bir qələbə xalı verilir. Sonra növbəti oyunçular start xəttinə çıxırlar və beləliklə, oyun davam edir. Axırda daha çox xalı olan komanda qalib gəlir. Oyunda səhvə yol verən komandaya cərimə xalı verilir və bu xallar axırda nəzərə alınır.

Milli xalq oyunları

Mən çobanam

Oyunçular sıraya düzülüb bir-birinin kəmərlərindən tuturlar. Aparıcı – «çoban», oyunçulardan biri isə «qurd» olur. «Qurd» 1-2 addım irəlidiə dayanıb, üzü dəstəyə tərəf çevirir:

Oyunçu «qurd» deyir:

- Mən «qurdam» - alaram

«Çoban» cavab verir:

- Mən «çobanam» - vermərəm.

Bundan sonra qurd çobanı aldatmağa, sıradakılardan birinə toxunmağa çalışır. «Çoban» və bir-birinin kəmərlərindən tutmuş oyunçular özlərini müdafiə edirlər.

«Qurd»un əli dəymiş oyunçu sıradan çıxır.

«Qurd»un toxunduğu oyunçuların sayı «çobanın» qoruduğu oyunçuların sayından çox olarsa, «qurd» - «çoban» və oyunçulardan biri «qurd» olur. Oyunçuya ayaqla toxunmaq olmaz. «Çoban» «qurd»a toxunduqda oyun dayandırılır. Yeni «çoban» və yeni «qurd» seçilir.

Dəsmalaldı qaç

Uşaqlar dairəvi şəkildə yerə oturub, ortada dayanan başçıya baxırlar. Bir uşaq dairə boyunca qaçır, dəsmalını oyunçulardan birinin arxasında yerə qoyur. Başçı uşaqlardan soruşur:

- Dəsmal kimin arxasındadır?

Uşaq dəsmanın arxasında olduğunu bilməsə, onu ortaya salır, bir-birinin üstünə itələyirlər. Döyülən uşaq başqa birisinin üstünə yığıla bilsə özünü azad eləyir, üstünə yığıldığı oyunçunu onun yerinə ortaya çəkir, onu bir-birlərinin üstünə itələyirlər. Özünü möhkəm müdafiə edib, ortaya çıxmayan uşaq qalib gəlir.

Şaxta və günəş

Bu oyun əsasən qızlar üçündür. Qızlar iki dəstəyə ayrılırlar: Meydançanın əks tərəflərində cərgə ilə üz-üzə düzülürlər. Dəstəbaşçı seçilir. Əllərində qırmızı yaylıq tutmuş dəstə «Günəş», ağ yaylıq tutan dəstə isə «Şaxta» adlanır.

Müəllim dəstə başçılarını meydanın ortasına çağırır. Ağ yaylıqlı dəstənin başçısı o birinə deyir:

«Şaxtayam, yüküm ağır,
Nəfəsimdən qar yağır.
Mən gələndə dəryalar,
Qorxudan buz bağlayır».
Qırmızı dəstənin başçısı cavab verir:
«Şaxta baba, nahaq sən
Qüvvətliyəm deyirsən.
Mən buluddan çıxanda
Mum kimi əriyirsən».

Müəllimin işarəsi ilə dəstə başçıları yaylıqları oyunçulardan yığırlar. Dəstəni sıraya düzüb cəld müəllimin yanına yüyürür və yaylıqları ona verirlər. Oyunu tez qurtaran dəstə qalib hesab olunur.

Artırma

Uşaqlar iki dəstəyə ayrılırlar. Çöp atırlar. Çöp hansı dəstəyə düşsə, o dəstənin uşaqları düz xətt boyunca düzülüb aşağı əyilir. O biri uşaqlar bir-bir onların üstündən atılır, axıra çatan uşaq yerə əyilir. Bu minvalla sıra əvvəldən artır, axırdan azalır. Məsələn: uşaqların hər dəstəsində 10 uşaq olarsa, onu da aşağı əyilir. İkinci dəstənin üzvləri bir-bir onların üstündən hoppanıb özü onların sırasında aşağı əyilir. Hamı atılıb qurtarandan sonra aşağıya əyilmiş yeni bir dəstə yaranır. Birinci dəstənin uşaqları bir-bir ayağa qalxıb aşağı əyilən uşaqların üstündən hoppanırlar. Bu minvalla oyun davam edir.

Tez tərpn

Oyunçular iki dəstəyə bölünürlər. Dəstələr sıraya düzülür, hər dəstənin bir oyunçusu qaçış xəttində hazır vəziyyətdə durur. Bir düz xətt boyu diametri 20 sm olan 12-15 dairə çəkilir.

Müəllimin işarəsi ilə hər iki dəstənin oyunçuları bir ayaq üstə dairələrlə hoppa-hoppa əvvəlcə bir tərəfə qaçır və sonra həmin qayda ilə geri qayıdıb əlini onu gözləyən oyunçunun əlinə vurub arxaya keçir. Növbədə duran oyunçu isə oyunu davam etdirir. Oyunu birinci başa çatdıran dəstə qələbə qazanır.

Ayaqları dəyişməyə icazə verilir.

Oyunçunun əli dəyməmiş xətdən kənara çıxmağa icazə verilmir. Oyunçular dairədən-dairəyə bir ayağı üstə atılmalıdırlar.

Üzəngi

Oyunçular iki bərabər dəstəyə bölünür və 15-20 m üz-üzə dururlar. Hər bir oyunçu özü üçün diametri 20-25 sm olan bir dairə çəkir və onun içərisində durur.

Dairələr bir-birindən 50-80 sm aralı olmalıdır.

Hər dəstə özünə başçı seçir. Dəstəbaşılıarı oyuna başlamaq üçün püşk atırlar.

Əvvəlcə başçı topla qarşı dəstənin oyunçularından birini vurmağa çalışır. Qarşı dəstənin oyunçuları isə topu tutmağa və onunla əks dəstənin oyunçularından birini vurmağa çalışırlar.

Top oyunçuya dəydikdə başçı «Dayan»- deyər işarə verir. Sonra həmin uşağı oyundan çıxarırlar. Oyun tərəflərdən biri təklənənə kimi davam edir. Son oyunçunu da vuran dəstə qalib gəlir.

Oyunçu ayağını dairədən kənara qoya bilməz.

Topla vurulan oyunçu bir əlini yuxarıya qaldırmalıdır.

IV SİNİF

(Ümuminkişaf hərəkətlərinin elementləri ilə oyunlar)

Çəkib xətdən çıxarma

Oynayanlar iki komandaya bölünüb aradan çəkilmiş xətt boyunca üz-üzə dayanırlar. Boy və çəkiddə təxminən bərabər çəkilmiş olan oyunçular qarşı-qarşıya dururlar. Hər komandanın arxasında 4-5 m aralıda xalları hesablamaq üçün ayrılmış oyunçular dayanırlar.

Oyun signal üzrə başlayır. Hər komanda çalışır ki, o biri komandanın daha çox oyunçusunu dartıb xətdən çıxartsın. Xətdən çıxarılmış oyunçu əlinin içi ilə onu çıxardan komandanın xalları hesablayan oyunçusuna toxunmalıdır, məhz bundan sonra o, xətdən o tərəfə keçib öz komandasında oynamaq hüququ qazanır. Hər çəkilib-çıxarılmış oyunçu, onu çıxaran komandaya bir xal verir. Oyun ərzində daha çox xal toplamış komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. İstənilən oyunçunu əlindən tutub dartmaq olar. 2. Oyunçu tək-tək, iki-iki və eyni zamanda bir neçə oyunçunu dartıb çıxartmağa icazə verilmir. 3. Oyunçu hər iki ayağı ilə xətti keçdikdə

dartılıb çıxarılmış sayılır. 4. Paltardan tutub çəkməyə, qıçdan tutmağa icazə verilir.

Xoruz döyüşü

Oyunçular boy sırasında bir cərgəyə düzülür. Cərgənin qarşısında diametri 3-4 m olan üç dairə çəkilir. Növbə ilə cərgədən (sağ cinahdan başlayaraq) altı oyunçu çıxır. Hər dairəyə iki oyunçu daxil olub dayanır. Müəllimin «Hazırlaş», «Başla» komandasından sonra hər iki nəfər öz dairəsində oyuna başlayır. «Xoruzların» hər biri, əlləri belində, bir ayaq üstündə tullanıb-düşərək çiyini ilə rəqibi dairədən çıxartmağa, yaxud iki ayağı üzərində dayanmağa məcbur etməyə çalışır. Kim buna nail olursa, qalib gəlir. Oyunu bu və ya digər nəticə ilə başa vuran hər Qoşa oyunçular cərgə ilə öz yerlərinə gedirlər. Bundan sonra növbəti oyunçular çağrılır və hamı oyunda iştirak edəni kimi oyun davam edir. **Qaydalar:** 1. Üstündə tullanılan ayağı hər 6 tullanmadan bir dəyişmək olar. 2. Qəsdən kobud səhvlər etmək qadağandır.

Qaçışla oyunlar

Düz xətt üzrə qaçmaqla estafet

Üç komanda cərgəyə düzülüb «P» şəklində dayanırlar. İki komandanın arasında dayanan komandanın qarşısında ümumi start xətti çəkilir. Qabaqda 15-20 m o tərəfdə sıra ilə bir-birindən 1,5 m aralı üç şəhərcik çilingi qoyulur. Hər komandanın birinci nömrələri qaçışa başlama xəttinin arxasında dayanırlar. Müəllimin «Marş» komandası üzrə onlar irəli qaçır və hər komandanın növbəti oyunçusu startda onların yerini tutur. Startdan çıxıb qaçanlar öz şəhərciklərinə çatıb sağ tərəfdən onların başına dolanırlar, geriyyə qayıdaraq hər biri sağ əlini (əlin içini) öz komandasının növbəti oyunçusunun sağ əlinin içinə vururlar və cərgələrdə öz yerlərini tuturlar. Növbəti oyunçular da öz növbəsində irəli qaçıb birinci nömrələrin etdiklərini təkrar edirlər və s. Oyun 2-3 dəfə təkrar olunur. Qaçıb-qayıtmanı tez başa vuran komanda qalib gəlir.

Marşla qaçdı-tutdu

Meydançanın qarşı tərəfində, xəttin arxasında iki komanda cərgəyə düzülür. Komandanın biri cərgə ilə (sırası addımla) o biri komandaya tərəf gedir. Marşla gedənlər rəqib komandanın xəttinə 3-5 m qalanda müəllim qəflətən siqnal verir, bu zaman hücum edənlər qayıdıb, öz xəttinin arxasına qaçırlar, o biri komandanın oyunçuları isə qovub əllərini onlara toxundururlar. Müəllim toxunulmuş oyunçuları sayır. Sonra qovan komanda marşla addımlayır, əvvəlcə hücum edən komanda onları qovur. Oyunu 4-8 dəfə təkrar etmək olar. Digər komandanın daha çox oyunçusunu tutmuş komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. Toxunulmuş oyunçular toxunulduqları yerdə dayanırlar. 2. Qaçanlara xəttin arxasında toxunmaq olmaz.

Bayraqlar uğrunda qaçış

Oynayanlar bərabər sayda iki komandaya bölünürlər. Onların hər biri oyun meydançasının əks tərəflərində onun sərhədindən 1-2 m aralı çəkilmiş xəttin arxasında dayanırlar. Meydançanın ortasında həmin xətlərə paralel çəkilmiş eni 2-3 m ibarət zolaq əmələ gətirən daha iki xətt çəkilir. Həmin zolaqda şahmat qaydası ilə bayraqlar düzülür.

Hər komanda özünə kapitan seçir. Müəllimin siqnalı üzrə hər iki komandanın oyunçuları köndələn zolağa tərəf qaçaraq daha çox bayraq yığmağa çalışırlar. Sonra hər iki komandanın oyunçuları yığdıqları bayraqlarla birlikdə geriyyə, öz xətlərinə qayıdıb cərgəyə düzülürlər. Kapitanlar öz oyunçularının gətirdikləri bayraqları yığıb sayırlar. Hər bayrağa görə bir xal verilir. Daha çox bayraq gətirmiş komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. Hər oyunçu istədiyi qədər bayraq yığa bilər. 2. Oyunda yoldaşın yerdən çətdirdiyi bayrağı onun əlindən almaq qadağandır. Qaydaların hər dəfə pozulmasına görə onu pozan oyunçunun komandasından bir xal çıxılır. 3. Bayraqlar sayıldıqdan sonra onları orta zolağa, əvvəlki yerinə düzülür. 4. Komandaların kapitanları bütün oyunçularla bərabər hüquqda oynayırlar. 5. Bayraqlar olan mərkəz zolağa qaçmaq olmaz.

Qeyd: Oyunçuların arxasında dayandığı xətt ilə mərkəz zolaq arasındakı məsafə 30-40 metrə qədər ola bilər. 30-40 m məsafəyə qaçıb-qayıtmanı 3 dəfəyə qədər təkrar etmək olar. Qaçıb-qayıtma məsafəsi qısa olan meydançada və zalda oyun keçirərkən qaçıb-qayıtmanın sayının artırmaq olar. Hər dəfə qaçıb-qayıtdıqdan sonra sıraya düzülməyə, bayraqların sayılmasına və yenidən öz yerinə qoyulmasına sərf olunan vaxt eyni zamanda oyunçuların istirahətinə zəmin yaradır. Qaçmaq üçün müxtəlif çıxış vəziyyətləri (dizüstə dayanmadan, uzanma vəziyyətindən, ayaqüstə durmadan, arxası mərkəz zolağa tərəf dayanmadan start və s.) müəyyən etmək olar.

Qarşılıqlı estafet

Şagirdlər 2-3-4- komandaya düzülür. Sıranın qarşısında dayanmış oyunçuların ayağının qabağından xətt çəkilir. Komandaların birinci qaçan oyunçularının hərəsinə estafet ağacı verilir. Estafet 30 x 25 sm lüləşəkilli, hamarlanmış və ucları yumrulaşdırılmış ağacdır. Estafeti sağ əllə onun aşağı ucundan tuturlar (boş tərəfi yuxarı tutulur), estafeti qəbul edənlər (əks tərəfdəki sırada birinci duranlar) dirsəkdən azacıq bükülü, sağ qolunu (əlini) qaldırır, bir qədər onu yana aparırlar. «Marş» komandası verilən kimi əlində estafet olan oyunçular qaçmağa başlayırlar. Qaçanlar qarşı tərəfdə dayanmış öz komandalarının başda dayananlarına qaçıb çatana kimi estafeti onlara ötürürlər və keçib arxada dayanırlar. Estafeti qəbul edənlər öz növbələrində hərəsi öz komandasının o tərəfdəki yarısına tərəf qaçıb estafeti ötürürlər, sonra keçib arxada dayanırlar və i.a. Qaçışı tez qurtaran komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. Estafeti qəbul edən ancaq estafet ona verilən zaman start xəttini keçir (qaçmağa başlayır). 2. Estafet sağ əldən solə lə ötürülür (əks tərəfdəki sıraya qarşı sol tərəfdən, yəni qəbul edənin sağ tərəfindən qaçmaq lazımdır). 3. Estafeti ötürərkən, qolu dirsəkdən bir az büküb yana aparmaq lazımdır, əks təqdirdə əzilmək olar, yaxud estafet əldən düşər. 4. Növbəti oyunçular qaçarkən daldakılar onların yerini tuturlar, bütün komanda isə qaçışın başlanma yerinə doğru bir addım yaxınlaşırlar.

Hündürlüyə tullanmaqla oyunlar

Addımlayıb – hoppanmaqla qarmaqatdı

Oynayanlar hərəsi 6-8 nəfər olmaqla qruplara bölünürlər. Hər qrupun aparıcısı ucunda kisəcik olan ipi elə fırlayır ki, kisəcik yerlə sürünür. Qalan oyunçular isə kisəciyin sürüşdüyü dairədən iki addım aralı dayanırlar. Kisəcik yaxınlaşanda oyunçu qabağa bir addım atır, ikinci addımdan yerdən təkən verərək addımlamaqla ipə bağlı kisəciyin üstündən tullanır, sonra dərhal geriyyə, əvvəlki yerinə çəkilir. Kisəciyə toxunmuş oyunçu aparıcı olur. Hər oyunçu 6-8 dəfə hoppanana qədər ipi fırladır. Oyunçusu az aparıcı olan qrup qalib gəlir.

Qaydalar: 1. İp kimə yaxınlaşırsa, o, mütləq tullanmalıdır. 2. Hər yeni aparıcı ipi başqa tərəfə fırlatmalıdır.

İp ayaqların altında

Oynayanlar 3 və ya 4 tək sıraya düzülürlər. Sıralarındakı məsafə azı 2 m olmalıdır. Sırada birinci dayanandan başqa bütün oyunçular öz ətraflarına kiçik dairə çəkirlər. Başda dayanan oyunçulara qısa iplər verilir.

Signal verilən kimi birinci oyunçular ipin bir ucunu arxada dayanmış ikinci oyunçulara verirlər və hər ikisi onu bütün sıranın ayaqları altından keçirirlər (İp demək olar ki, yerə toxunur), sırada dayananlar ipin üstündən tullanırlar. Elə ki, sıranı təşkil edən bütün oyunçular tullandı: birinci oyunçu sıranın axırında qalır, ikinci isə qabağa qaçır və ipin ucunu üçüncü oyunçuya verir və ip yenə də sıradakıların ayağının altından keçirilir. İndi arxada ikinci oyunçu qalır, üçüncü qabağa qaçıb ipin bir ucunu dördüncüyə verir və i.a.

Bütün oyunçular iplə qaçıb onu sıranın altından keçirənə qədər oyun davam edir. Elə ki, birinci oyunçu təzədən sıranın qabağında oldu və ip ona ötürüldü sıra oyunu qurtarır. Oyunçuları ipə az toxunan komanda qalib gəlir.

Qaydalar: 1. İpin üstündən tullandıqdan sonra hər bir oyunçu bir dairə irəli keçir. 2. İpi sıradan dayananların ayağı altından keçirənlər mümkün ola bilən hər cür əzilmələrin və yıxılmaların qarşısını

almalıdırlar (Tullanana oyunçu ipə toxunarkən dayanmaq lazımdır və yaxud ipini aşağı salmalı və i.a.).

Hündürlüyə və uzununa tullanmaqla oyunlar ***Tullanma ardınca tullanma***

İki komanda bir-biri ilə paralel, biri o birindən 2 m aralı cüt sırada dayanırlar. Hər sıradakı qoşa oyunçular yerdən 50-60 sm məsafədən (hündürlükdə) saxlanmış gödək ipin uclarından tuturlar. Sıqnal verilən kimi birinci qoşa oyunçular ipi cəld yerə qoyub və hər ikisi öz sıralarının əvvəlindən axırına qaçirlar, bundan sonra sırada dayanmış hər cüt oyunçunun ikisinin üstündən tullanirlar, özlərinin əvvəlki yerinə çatan kimi hər iki oyunçu dayanır və yenə ipin uclarından tuturlar. Elə ki, birinci ip yerdən qaldırıldı, ikinci cüt oyunçular ipi yerə qoyurlar, birinci ipin üstündən tullanıb sıranın əvvəlindən axırına qaçirlar, sonra bütün iplərin üstündən tullanaraq əvvəlki yerlərinə çatirlar. Bu minvalla bütün Qoşa oyunçular iplərin üstündən tullanirlar. Tullanmanı birinci başa vuran komanda qalib gəlir.

Hoppananlar və «Ləkələnənlər»

Oynayanlar iki komandaya ayrılır: «Hoppananlar» və «Ləkələnənlərə» bölünürlər. Hər komanda meydançanın ona tərəf olan yan xəttində cərgəyə düzülürlər. Meydançanın üzbəüz sərhədlərinin birindən bir metr aralıda ona paralel birinci start xətti, üç metr qabaqda isə ikinci xətt çəkilir. İkinci xətdən 10-12 m aralıda eni 1,5-2 m olan zolaq çəkilir. «Start» komandası verilən kimi hoppananlar komandasından 4 nəfəri ikinci start xəttinin arxasında yerlərini tuturlar. Onlara boyunardı olmaqla, birinci start xəttinin arxasında ləkəlilər komandasından 4 nəfər dayanır. «Diqqət» komandası verildikdə hoppananlar və ləkələnənlər hündür start vəziyyəti alirlar. «Marş» komandası verildikdə hamı irəli qaçır. Hoppananlar sürətlə qaçıb zolağa tez çatmağa və onun üstündən tullanmağa- ləkələnənlər isə

hoppananlar zolaqdan hoppanana qədər çatıb onları «ləkələməyə» çalışırlar (Ləkələnenlər hoppanmırlar).

Zolaqdan hoppanana qədər ləkələnenlər tərəfindən toxunulmayan (ləkələnməyən) hoppananlar, yaxud hoppanmanı yerinə yetirənə qədər əli ilə ləkəlilərdən onlara toxuna bilənlərin hərəsi bir xal qazanır. Yarışlarda hamı iştirak edənə qədər o biri hoppananlar və ləkələnenlər bu qayda ilə oynayırlar. Sonra komandalar yerlərini və vəzifələrini dəyişirlər. Cəminə görə çox xal toplamış komanda qalib gəlir. Xallar bərabər olduqda oyun heç-heçə qurtarır.

Qaydalar: 1. Ləkə istədiyi qaçana toxuna bilər. 2. Tullanma zamanı yerdən təkənmə anında hoppanana toxunma hesaba alınmır. 3. Zolağın qabaq xəttini keçməyən (yaxud zolağın üstündə hoppanmayan) hoppanan ləkələnmiş sayılır, xal isə ləkələnenlər komandasına verilir.

Hədəfə və uzağa atmalarla oyunlar

Snayperlər

Oynayanlar tək cərgəyə düzülüb 1-2 sayırlar. Bir sayanlar birinci komandanın, iki sayanlar isə ikinci komandanı təşkil edirlər. Əgər meydançanın eni hamıya bir cərgədə düzülməyə imkan vermirsə, onda oyunçular iki cərgədə boyunardı düzülür. Belə olduqda hər cərgə bir komanda hesab olunur. Komandalardan birinin oyunçularının hərəsinə bir kiçik top verilir. Cərgənin qarşısında atma xəttindən 6 m aralıda ona paralel olmaqla bir-birindən 1-2 addım aralı sıra ilə 10 şəhərcik oyununun çilingi qoyulur. Cilinglərin 5-i bir rəngdə, 5-i başqa rəngdə olmalıdır. Hər komandaya müəyyən rəngdə ciling təyin edilir. Müəllimin komandası ilə komandalar növbə ilə (oyunçuların hamısı birdən) topları cilinglərə atırlar (ayaqüstü, dizüstü və yaxud uzanma vəziyyəti). Vurulub yıxılmış bir rəngli ciling bir addım dala aparılır. Başqasına məxsus, lakin vurulmuş ciling bir addım yaxına qoyulur. Oyun ərzində öz hədəflərini daha uzağa çəkmiş komanda (hədəfin

uzağa aparılmasından addımların sayı nəzərə alınır) udmuş hesab olunur.

Qaydalar: 1. Top atıldıqdan sonra vurulmuş şəhərcik-ciling təzə yerə qoyulur. 2. Vurulmuş cilinglər təzə yerə qoyulduqdan sonra atılmış topların və o biri komandanın oyunçuları yığırlar. 3. Vurulmuş çilingləri qaldırıb təzə yerə qoymaq üçün oyunçulardan biri təyin olunur.

5-12. Ümumi orta təhsil pilləsi üçün mütəhərrik oyunlar

V SİNİF

Ümuminkışaf hərəkətlərinin elementlərilə oyunlar

Güclülər və çeviklər. Dairəyə iki komanda düzülür. Komanda yoldaşlarının hər biri, o biri komandanın bir nəfərindən sonra dayanır. Dairənin içərisinə 8 çiling qoyulur, oyun mərkəzinə top qoyulur, siqnal verilən kimi əl-ələ tutmuş oyunçular bir-birinin əlini buraxmadan rəqibi itələməyə çalışır ki, o, çilingi vurub yıxsın. Çilingi yıxmış oyunçu dairənin mərkəzindəki topu götürərək yerindən tərpənmədən (dairədən çıxmadan) digər komandanın müxtəlif tərəfə qaçan oyunçulardan kiməsə, birinə atır. Əgər o, topla rəqib oyunçulardan heç birini vura bilməsə onda, onun komandası iki cərimə xalı alır. Az cərimə xalı almış komanda qalib gəlir.

Müvazinət elementlərilə estafet. Düzlənmə, oyunçuların startları və onların dayanmaları eynilə «xətt üzrə estafet» oyununda olduğu kimidir. (bax: III siniflər üçün mütəhərrik oyunlar, «Xətt üzrə estafet»), lakin hər komandanın yolu boyunca reykası yuxarı olmaqla gimnastika skamyası qoyulur. Növbəti oyunçular başlarında

doldurulmuş top tutaraq (qaçmırlar) skamyaların reykalının üstü ilə büdrəməməyə çalışaraq sürətlə keçərək, öz çilinglərinin yanından keçib tez geri qayıdırlar, topu öz komandalınının növbəti oyunçularına ötürürlər, özləri isə cərgədə yerlərini tuturlar. Reykanın üstü ilə yerimə zamanı hər bir büdrəyib yerə düşməyə görə müvafiq komandanın oyunçusuna bir cərimə xalı verilir. Estafeti başqalarından tez qurtaran və az cərimə xalı olan komanda qalib gəlir.

Qaçış və tullanmalarla oyunlar

Dairəvi estafet. Oynayanlar sağ (sol) böyürü ilə dairənin mərkəzinə dolub, bir növ yelpincsayacağı cərgəyə səpələnməklə lərim dairə şəklində dayanırlar. Hər bir cərgə ayrılıqda komandadır. Dairənin mərkəzindən o yana olmaqla axırıncı dayananların hərəsi əlində bir estafet ağacı tutur. Müəllimin siqnalı ilə həmin oyunçular qaçırlar, başqa tərəfdən öz komandalarına qayıdaraq estafeti növbəti oyunçunun sağ əlinə ötürürlər, özləri isə cərgənin o biri başında dayanırlar. Estafeti alanlar eyni qayda ilə qaçırlar. Elə ki, estafet axırıncı oyunçudan birinciyə ötürüldü komanda qaçib-qayıtmayı qurtarır. İstiqamətçi oyunçu estafeti qəbul edib «Oldu!» deyərək onu yuxarı qaldırır. Qaçıb-qayıtmayı başqalarından tez başa vuran komanda qalib gəlir.

Qaydalar. 1. Növbəti oyunçu estafeti alıb qaçana kimi onun bütün cərgəsi dairənin ortasında qaçana yer vermək üçün bir addım kənara (geriyə) çəkilir. 2. Dairənin ətrafında dolanarkən komandalarda axırda dayananlara toxunmaq, yolu qısaldaq qaçmaq olmaz.

Maneələr zolağında estafet. Oyun xətt üzrə qaçmaqla estafet oyununda olduğu kimi keçirilir, lakin qaçanların yoluna köndələn, 60sm hündürlükdə dirəklərdən ip çəkilir, ipdən o tərəfdə eni 2m 10sm olan zolaq işarə edilir. Oyunçular növbə ilə ipin və zolağın üstündən tullanırlar.

Basketbola hazırlıq oyunları

Atışma. Meydança köndələn vəziyyətdə xətlə iki bərabər hissəyə bölünür. Meydançanın hər qısa tərəfindən 2-2,5m məsafədə daha bir

xətt çəkilir. Beləliklə, meydança dörd zolaqdan ibarət olur ki, bunların ikisi enli (şəhərlər) və ikisi dar (əsirlər üçün yer) zolaqlardır. Oyunçularının sayına görə iki bərabər komandanın hər biri sərbəst halda öz «şəhərində» yerləşir. Oyunun rəhbəri meydançanın mərkəzinə çıxıb voleybol topunu yuxarı atır. Oyunçular, öz şəhərlərindən çıxmadan topa malik olmağa çalışırlar və komandalar arasında atışma başlanır. Hər komandanın oyunçuları topu rəqib komandanın oyunçularına atırlar ki, onları vurub şəhərdən çıxartsınlar və «əsir» alsınlar. Hər bir oyunçu top ona toxunduqdan sonra əsirə çevrilir, bundan sonra o, o biri komandanın şəhərinin arxasında yerləşən zolağa keçir. Əsir onu zolağına uçub gələn topu götürə bilər (yaxud tuta bilər) və onu özgə komandanın oyunçusuna ata bilər. Əsirləri azad etmək olar. Bundan ötrü topu hər hansı əsirə atmaq lazımdır ki, o, onu göydə tuta bilsin. Əgər əsir topu tuta bilsə onda, onu əlində tutub maneəsiz olaraq öz şəhərinə keçir. Oradan o, topu rəqibə, yaxud yoldaşının əsirlikdən qurtarmaq üçün ona ata bilər. Hər iki komanda topu əsirlərin tutmasına mane olur və çalışırlar ki, ya topu havada tutsunlar, ya da onu saxlasınlar. Oyunu müəyyən olunmuş vaxt ərzində davam edir. Bütün oyunçuları yaxud rəqib komandanın daha çox oyunçusunu əsir almış komanda qalib gəlir.

Qaydalar. 1. Əsirlər üçün çəkilmiş xətdən (zolaq) o tərəfə keçməyə (əsirliyə getməkdən və əsirlikdən qayıtmaqdan başqa), zolaqda olan topu götürməyə, topla qaçmağa, qəsdən qüvvətlə top vurmağa, topu iştirakçılara buddan yuxarı vurmağa, uçan topu əl-bilək nahiyəsiylə (əlini içinin bilək hissəsi) vurub-qaytarmağa icazə verilmir. 2. Qayda pozularsa o biri komanda əsir düşmüş oyunçularından hansını istəsə geriyyə öz şəhərinə gətirə bilər (yaxud top dəymiş oyunçusunu əsir verməyə bilər). 3. Əgər oyunçu ona atılmış, yaxud əsirə atılmış topu tutarsa o top rəqibə dəymiş sayılmır; əgər oyunçu topu tutmağa cəhd göstərəkən onu əlindən buraxarsa top ona dəymiş sayılır və oyunçu əsirliyə gedir.

Əl topuna hazırlıq oyunları

Topu aparıcıya vermə. Oyunçulardan biri aparıcı olur. Oyun başlananda o, meydançanın mərkəzində olur. Qalan oyunçular meydançada sərbəst halda olurlar və qaça-qaça basketbol topunu bir-birinə atırlar. Aparıcı topu ələ keçirməyə çalışır. O yerdə ki, o, topu tutur, ordan da onu istədiyi oyunçuya atır. Elə ki, dəydi, həmin oyunçu aparıcı, əvvəlki aparıcı isə başqa oyunçularla bərabər oyunda iştirak edir. Aparıcı rolunda az olan oyunçular qalib gəlirlər.

Qaydalar. 1. Aparıcının atdığı top dəyən oyunçu əlini qaldırır və bərkdən «Mən aparıcıyam!» deyir. 2. Aparıcıya dəyib qayıdan (əлиндən çıxan) topu hər hansı oyunçunun yerdən götürməyə və tutmağa və oyunu davam etdirməyə ixtiyarı var.

Top uğrunda mübarizə. Şagirdlər bərabər sayda iki komandaya bölünür və sərbəst olaraq oyun yerində yerləşirlər. Oyunçulardan birinə top verilir. Sıqnal verilən kimi oyunçular çalışırlar ki, tez, öz oyunçuları arasında 5-10 ötürmə icra etsinlər, buna görə komanda bir xal qazanır. Ötürmələrin hesabını müəllim aparır. Oyun 10 dəqiqə davam edir. Çox xal toplayan komanda qalib gəlir.

Qeyd. Oyunçular qollarına öz komandalarının rəngində seçilmə sarğısı (parça) bağlamalıdırlar.

V sinfi bitirən şagirdlərin qarşısında qoyulan əsas tələblər: Şagirdlər V sinifdə öyrəndikləri oyunların qaydalarını bilməli və ona əməl etməlidirlər, hərəki xarakterinə və quruluşuna görə bir-birinə yaxın olan oyunlarda öyrənilmiş hərəkət fəaliyyəti tətbiq etmək məqsəduyğundur, oyunun vəzifələrinə müvafiq olaraq fəal, həm də lazım gəldikdə fiziki keyfiyyətlər təşəbbüsü göstərməlidir, qruppada, komandada oyunçularla yekdil və qarşılıqlı fəaliyyət göstərmək lazımdır, hərəkət fəallığı və təşkilatçılıq qabiliyyəti göstərərək oynamaq, oyunda kobud texniki və taktiki səhvlərə yol verməmək. Komandalı oyunlarda taktiki fəaliyyətin rolu və oyunda komandanın təşkili haqqında anlayışa malik olmalı.

VI Sınıf

Ümuminkişaf hərəkətlərinin elementlərilə oyunlar

Kvadratla mübarizə. Meydançada 3 kvadrat çəkilir: 3x3m, 2x2 və 1x1m. Birinci kvadrata dörd oyunçu çağırırlar. Sıqnal üzrə onlar

əllərini bellərinə qoyub bir ayaq üzərində vəziyyət alırlar və çiyinlərinin təkəni ilə rəqibi dairədən çıxartmağa çalışırlar. Qalib gələn kvadratda qalır, üç nəfər məğlubolanlar isə orta kvadrata keçirlər və bu minvalla mübarizəni davam etdiirlər. Bundan sonra qalan iki nəfər mübarizəni kiçik kvadratda davam etdirirlər. Birinci kvadratda qalan oyunçu dörd, ikincidəki iki, üçüncüdəki isə iki xal alır. Üçüncü kvadratdan çıxarılmış oyunçu isə bir xal alır. Oyunu qurtardıqdan sonra həmin dördlər cərgəyə öz yerlərinə gedirlər, birinci kvadrata isə növbəti dörd nəfər çağırılır. Bütün dördlüklərin oyunu qurtardıqdan sonra final yarışı keçirib ən güclü və çevik oyunçunu aşkar etmək olar.

Dairəyə dart. Oynayanlar dairənin xaricində bir-birinin əlindən möhkəm tutub dayanırlar. Müəllimin göstərişi ilə onlar dairənin ətrafında sağa, yaxud sola hərəkət edirlər, sonra müəllimin siqnalı (fiti) üzrə dayanırlar və öz yoldaşlarının əlini buraxmadan hərə öz qonşusunu dairənin xəttindən içəri salmağa cəhd göstərirlər. Kim, heç olmasa bir ayağı ilə dairəyə gedərsə oyundan çıxır. Sonra oyun davam etdirilir. Çəkilib dairəyə salınmayan oyunçular qalib gəlirlər.

Qeyd. Oyunu bir, iki və üç dairədə keçirmək olar. Məsələn, üç dairədə oynayarkən dairənin birini daha güclü oğlanlar üçün, birini qızlara, birini isə fiziki cəhətdən zəif olan oğlan və qızlar üçün ayırmaq daha məqsədəuyğundur.

Sürətli qaçışla oyunlar

Qarşılıqlı estafeta (variantları). Komandalar qaçışa müxtəlif vəziyyətlərdən (dizi üstə dayanmadan, oturmada, böyrü üstə uzanmadan, sol dirsəyinə söykənmədən) başlayırlar. Məsafə başa çatana qədər qaçışçılar onlar üçün müəyyən olunmuş müxtəlif əlavə tapşırıqlar yerinə yetirə bilərlər (bayraqların başına dolanmaq, bir şəhərçiyi götürüb başqasının yerinə qoymaq, yerdə çəkilmiş dairədəki doldurulmuş topu götürüb atıb-tutmaq, yenə öz yerinə qoymaq və s.).

Hündürlüyə və uzununa tullanmaqla oyunlar

Hərəkət edən maneə üzərindən tullanmaqla estafet. 6-3 nəfərdən ibarət komandalar ümumi xəttin arxasında boyunardı tək sıraya düzülürlər. Sıraların başında dayanan oyunçular əllərində 3m uzunluğunda ikiqat ip tuturlar. Hər komandanın qarşısında, 6-8m o tərəfə bir bayaq qoyulur. Bayraqlarla qaçışın xəttinin arasında 1,5m enində zolaq çəkilir. Sıqnal verilən kimi başdakı oyunçular qabağa qaçıb zolağın üstündən hoppanırlar və öz bayraqlarının başına dolanırlar. Sıraya qayıdaraq və zolağın üstündən bir də hoppanaraq növbəti oyunçu ilə birlikdə ikiqat salınmış ipi (30-40sm hündürlükdə) oynayanların ayağının altından keçirirlər. Sırada dayananların ipinin üstündən qıçları bükmə üsulu ilə tullanırlar. Beləliklə, başda dayanan oyunçu sıranın axırında dayanır, növbəti oyunçu isə ipi götürüb birinci oyunçunun etdiklərini təkrar edir. Sıraya qayıdaraq o, sıra nömrəsinə görə üçüncü oyunçu ilə birlikdə ipi sıra boyu oyunçuların ayağından keçirir və i.a. Birinci oyunçu ipi yenidən qəbul edərkən onu yuxarı qaldırıb onun komandasının oyunu qurtardığını bildirir. Oyun təkrar edilir, lakin bu dəfə o aşağıdakı varianta oynanılır, yəni sıraya öz komandasının yerinə qayıdan oyunçular ipi sırada dayananların ayağının altından keçirmirlər, növbəti oyunçu ilə birlikdə ipi açıb uclarından tutaraq qaçışın başlanğıc xətti boyunca, xəttin üstündə dartılı vəziyyətdə saxlayırlar. Oyunçular növbə ilə qaçaraq «addımlama» üsulu ilə ipin üstündən tullanırlar.

Uzağa-hündürə tullanmaqla estafet. Oyun eyni ilə qaçaraq xətt üzrə estafetdə olduğu kimi təşkil olunur keçirilir. lakin məsafənin ortasında 80-90sm məsafədə tullanmaq üçün xüsusi dayaqlardan 70-80sm hündürlükdən uclarında kisəcik olan rezin yaxud adi ip çəkilir. Növbəti oyunçular məsafəni qaçaraq çəkilmiş rezinin (yaxud ipin) üstündən tullanırlar. Öz çilinglərini (şəhərcik oyununda ağac çiling) qaldırır və onu yenə öz yerinə qoyurlar. Çilingin qaldırılması, onun qaldırmanın öz komandasının növbəti oyunçusunun qaçmasına siqnaldır. Şəhərciyi yerinə qoyan qaçışı sakitcə ipin yanından keçərək öz cərgəsinə qayıdır.

Uzağa və hədəfə top atmaqla oyunlar

Sərrastlar və çeviklər. Meydançada bir-birinin içində 3,10 və 15m diametrdə üç dairə çəkilir. Kiçik dairənin içəri ətrafına 6

şəhərcik çilingi qoyulur. İki komanda oynayır. Hər komandadan bir kapitan və üç müdafiəçi ayrılır. Qalan oyunçular topu verənlər (ötürənlər) olurlar. Kapitanlar kiçik dairədə, müdafiəçilər ortadakından olurlar, topötürənlər isə böyük dairədə sərbəse dayanırlar (gəzişirlər). Müəllim kapitanlardan birinə voleybol topu verir, o, topu böyük dairəyə öz oyunçusuna (ötürücüyə) atır. Həmin oyunçu topu böyük dairədən geriye-kapitana ötürməyə çalışır, lakin müdafiəçilər topu ələ keçirib öz topötürənlərinə verməyə çalışırlar. Kapitan topu alıb çilinglərdən birini vurur. Vurulmuş çiling götürülür. Müəllim topu o biri kapitana verir və beləliklə oyun davam edir. Kapitani əvvəl dörd çiling vuran komanda qalib gəlir. Topu dartıb əldən almaq, onu əldə 3 saniyədən artıq saxlamaq qadağandır. Əgər komandalardan birinin müdafiəçisi bilmədən ayağı ilə toxunub çilingi yıxarsa, həmin çiling o biri komandanın kapitanı tərəfindən vurulmuş sayılır.

Dörd dayağa doğru. İki komanda oynayır. Komandalardan biri «şəhərdə», digəri «çöldə» (meydanda) yerləşir. Meydanda bir-birindən 10m aralı dörd dayaq qoyulur. Şəhər komandasının oyunçuları növbə ilə topu meydançaya vururlar və qaçaraq dörd dayağın hər birinə əlləri ilə toxunurlar, sonra isə şəhərlərinə qayıdırlar. Təhlükə olduqda qaçan oyunçu növbəti top vurulanadək dayaqlardan birinin yanında dayana bilər. Meydanda komandanın oyunçuları vurulmuş topu havada tutmağa, yaxud yerdən götürməyə və onu qaçışanlardan birinə vurmağa cəhd edirlər. Elə ki, bu baş tutdu, komandalər rollarını dəyişirlər.

Geriye, öz şəhərinə salamat qayıtmış hər oyunçu komandasına bir xal qazanır. Oyun ərzində (10-15dəq) çox xal toplamış komanda qalib gəlir.

Basketbola və əl topuna hazırlıq oyunu

Top kapitana («Top tutana»). Meydançanın hər iki qısa tərəfinin qarşısında müvafiq olaraq diametri 1,3 və 5m bir-birinin içərisində üç dairə çəkilir. Meydançanın mərkəzində də diametri 1m dairə çəkilir. Oyun üçün ləvazimat basketbol topu və oyunçuları fərqləndirən qol sarğısından ibarətdir.

Hər komandanın birinci nömrəsi kapitanıdır. Onlar meydançanın qısa tərəflərində çəkilmiş dairələrin içərisində dayanırlar. Hər iki tərəfə

böyük və orta dairələrin arasında o biri komandanın dörd oyunçusu yerləşir. Bunlar oyun zamanı topu tutanlar, ələ keçirənlərdir. Qalan oyunçular (hücumçular) meydançada sərbəst, istədikləri yerdə dayanırlar.

Müəllim topu meydançanın mərkəzində, müxtəlif komandaların iki oyunçusu arasında yuxarı atır. Həmin oyunçuların hər biri topu vurub qaytarmaqla yaxud tutaraq öz oyunçularına atmağa cəhd edir. Topu ələ keçirənlər ötürmə yolu ilə onu öz kapitanlarına yaxınlaşdırmağa və topu ona ələ atmağa çalışırlar ki, o, topu havada tuta bilsin. Topun kapitana ötürülməsi onunla çətinləşir ki, onun ətrafında rəqib komandanın topun tutulmasına maneçilik törətməyə çalışan toptutanları dayanmışlar. Toptutanlar topu vurub qaytarır, yaxud tutub öz hücumçularına atırlar, onlar da öz növbəsində onu öz kapitanlarına ötürməyə cəhd edirlər. Kapitan onu tutan komandaya iki xal verilir. Bundan sonra oyun yenə mərkəzdən başlanır. Çox xal qazanmış komanda qalib gəlir.

Qaydalar. 1. Topu əl ilə tutmağa və atmağa habelə başla vurub qaytarmağa icazə verilir. 2. Topla iki addımdan artıq qaçmaq qadağandır. 3. Kəbud itələməyə yol verilmir. 4. Topu əldən dartıb almağa yaxud vurub çalmağa icazə verilmir. 5. Oynayanların xətti keçib dairəyə daxil olmağa ixtiyarı yoxdur. 6. Meydançadan çıxmış topu meydança xəttinin top çıxan yerindən daxil etməlidir.

Qeyd. Komandalar birinin 2,3 və 5 oyunçusu tərəfindən qaydaların pozulmasına görə, o biri komanda 5 metrədən öz kapitanına topatma ixtiyarı qazanır. Həmin topu qaydanı pozan komandanın yalnız toptutanı vurub qaytara bilər. Qalan oyunçular cərimə topu xəttindən daldə dayanırlar. Kapitanın 5 metrlik cərimə topunu havada tutmasına görə komandaya bir xal verilir, bundan sonra oyun meydançanın mərkəzindən başlanır. Əgər kapitanın topu tuta bilməsə oyun davam edir. Elə ki, komandalardan birinin kapitanı topu havada tutdu oyunçular (kapitan, toptutanlar, hücumçular) rollarını dəyişirlər.

VI sinfi bitirən şagirdlərin qarşısında qoyulan əsas tələblər: şagirdlər VI sinfdə öyrəndikləri oyunları qaydalarını bilməli və ona əməl etməlidirlər: oyunlarda xarakterinə və quruluşuna görə bir-birinə yaxın, tədris dövründə öyrənmiş hərəkəti fəaliyyətlərin tətbiq edilməsi məqsəduyğundur, oyunun məqsəd və vəzifələrinə müvafiq olaraq lazım gəldikdə fəal surətdə fiziki keyfiyyətlər nümayiş etdirmək.

Komanda da, qrupda əlbir fəaliyyət göstərməli, yaradıcı hərəkət fəaliyyəti və təşkilatçılıq qabiliyyəti göstərilməlidir. Oyunda kobud texniki və taktiki səhvlərə yol verməməli, mütəhərrik oyunların hakimlik təcrübəsi ilə tanış olmalı, dərstdən sonrakı azad vaxtlarda bəzi mütəhərrik oyunları təşkil etmə anlayışına malik olmaq lazımdır.

VII sinif

Ümuminkişaf hərəkətlərinin elementlərilə oyunlar

Sıralarda dartınma. İki komanda üz-üzə cərgəyə düzülürlər. Cərgələr arasından xətt çəkilir. Sıqnal verilən kimi qabaq-qabağa dayanıb əl-ələ tutan oyunçular bir-birini dartıb xətdən çıxartmağa cəhd edirlər. Müəllim hər cərgədən dartınıb çıxarılmış oyunçuları sayır. Oyunçuları daha çox rəqib dartıb xətdən çıxartmış komanda qalib gəlir.

İtələyib dairədən çıxartma. Meydançada hərəsinin diametri 3m olan 5-6 dairə çəkilir. Kapitanlar hər dairəyə bir oyunçu göndərirlər. Dairədə olan hər iki oyunçuya bir gimnastika çubuğu verilir. Hər iki oyunçu çubuqdan möhkəm yapışaraq onun uclarını sağ dirsəkləri ilə bədənlərinə sıxırlar. Hər dairənin yanında hakim dayanır. Sıqnal verilən kimi oyunçular çubuqla basıb bir-birini dairədən çıxartmağa cəhd edirlər. İtələyib dairədən çıxarılmış oyunçuya yenidən dairəyə qayıtmaq imkanı verilir. Bundan sonra oyun müəllimin sıqnalına qədər davam edir. İtələyib dairədən çıxarılmış hər oyunçuya görə qalib gələn oyunçuya bir xal verilir, çox xal toplamış komanda qalib gəlir.

Sürətli qaçışla oyunlar

Böyük dairəvi estafet. Tərəflərinin uzunluğu 10-15m olan dördbucağın hər gücünə bir bayraqçıq, ortaya isə bir böyük bayraq qoyulur. Sinif dörd komandaya bölünür. Hər komanda sıra nömrəsini sayaraq özünün start xəttinin yaxınlığında sərbəst dayanırlar.

Birinci nömrələr əllərində estafet çilingi tutaraq start xəttində dayanırlar. Müəllimin signalı ilə onlar qaçıb bayraqların başından hərələnərək öz finiş xəttinə çatdıqda estafet çilingini birinci nömrələr qaçan kimi dərhal start xəttinə çıxan ikinci nömrələrə ötürürlər və i.a. Komandanın axırncı oyunçusu qaçış yolu ilə dövrə vuraraq öz komandasının bayrağının başına dolanmalı, mərkəzdəki bayrağa çatan kimi estafet çilingi ilə üç dəfə bayrağın ağacını taqqıldatmalıdır. Axırncı oyunçuların mərkəzdəki bayrağa çatmalarından asılı olaraq komandalar müvafiq (1, 2, 3 və 4-cü) yerləri tuturlar.

Qaydalar. 1. Estafeta sağ əldən onu qəbul edənin sol əlinə ötürülür. 2. Növbəti oyunçu yalnız estafeti aldıqda qabağa qaçır. 3. Bayraqların başına dolanmadan qaçıb yolu ixtisar etmək olmaz.

Dairəvi kross. Oynayanlar dörd bərabər komandaya bölünürlər və onlara çıra nömrəsinə görə 1-dən 4-ə kimi ad verilir. Hamı mərkəz dairədən (diametri 3m) aralı, müvafiq şəkildə uyğun düzülürlər. Oynayanların ayaqlarının (pəncəsinin) qarşısında xətt çəkilir. Hər komandadan yana tərəf, 10m məsafədə bir kiçik bayraq sancılır.

Signal verilən kimi birinci və üçüncü komandalar yoldaşlarını itələmədən qaçıb iki bayraqçıqın başına dolanıb öz cərgələrinə qayıdırlar və yerində addımlamaqla düzlənilir. Öz rəqiblərindən tez cərgə xəttinə qayıdıb addımlamaqla düzlənə bilən komanda üç xal alır, uduzan komandaya bir xal verilir, heç-heçə olduqda hər komandaya iki xal verilir. Xallar təsis edildikdən sonra oyunun rəhbəri qaçıb gələnlərə «Durr! Azad!» komandası verir.

Eyni qayda ilə ikinci və dördüncü komandalar birinci və üçüncü komandalara məxsus bayraqçıqların başına dolanmadan (öz bayraqlarının başına dolanırlar) qaçıb qayıdırlar.

Sonra komandalar (birinci komandadan başqa, çünki o öz xəttindən keçmir) yerlərini dəyişirlər (saat əqrəbinin hərəkətinin əksinə). Bu dəfə üçüncü komanda dördüncü ilə, birinci komanda isə ikinci ilə qaçırırlar. İkinci dəfə yerləri dəyişdikdən sonra (göstərilən qaydada) birinci qaydada dördüncü ilə, üçüncü isə ikinci komanda ilə qaçırırlar. Çox xal qazanmış komanda qalib gəlir.

Uzununa və hündürlüyə tullanmaqla oyunlar

Maneələri dəf etməklə estafet. Eni 3m və uzunluğu 80m yolda araları ölçülərək müxtəlif maneələr qurulur. Xətt çəkməklə eni 30sm uzunluğu 5m zolaq işarə edilir (zolağı taxta ilə əvəz etmək olar), hündürlüyü 1,5m tir qurulur, dayaqlardan hündürlüyü 60sm ip çəkilir, zolaq çəkməklə «xətdən» işarə edilir. Zolağın eni 1,5sm). xəndəkdən o tərəfdə üç dairə çəkilir və onların hərəsinin içinə bir bayraqcıq qoyulur. Üç komanda «II» şəklində cərgəyə düzülür.

Hər komandanın birinci oyunçuları qaçısa başlama xəttinə çıxaraq uzanlı vəziyyətdə startda dayanırlar. Müəllimin «Marş!» komandası ilə onlar qabağa qaçırırlar, ikinci nömrələr isə start xəttində uzanaraq onların yerlərini tuturlar. Qaçanlar zolaqların (taxtaların) üstü ilə qaçırırlar (onların üstündən düşməməyə çalışaraq), tirin üstündən aşırırlar, ipin altından sürünürlər (toxunmaq olmaz), xəndəkdən hoppanırlar, öz bayraqcığına çataraq onu yuxarı qaldırır və yenə öz yerinə qoyurlar. Yuxarı qaldırılmış bayraqcıqlar öz komandasının növbəti oyunçusunun qaçması üçün işarədir. Bayrağı geriyyə, öz yerinə qoyan oyunçu maneələri sakitcə keçərək geriyyə öz cərgəsinə qayıdır. Növbəti oyunçular birinci nömrələrin etdiklərini təkrar edirlər. Sıra nömrəsilə axırıncı oyunçunun bayraqcığı qaldırması onun komandasının estafeti qurtarmasını bildirir. Yarışda komandaların yerləri dəqiqliyə və qaçıb-qayıtmanın tezliyinə görə müəyyən olunur.

Qaydalar. I. Aşağıdakılar səhv çayılır: qaçarkən zolaqdan kənara çıxma, ipə toxunma, xəndəyin şərti işarə edən xəttə ayaqla toxunma. 2. hər bir səhvə bir komanda oyunu qurtardıqdan sonra müvafiq komandanın gecikməsinin hər saniyəsinə görə bir cərimə xalı alır.

Qeyd: Maneələrin dəqiq dəf olunmasına nəzarət etmək üçün hər komandaya bir xal hesablayan təyin olunur. Komandalardan biri estafeti başa vurduqda müəllim ikinci və üçüncü komandalara oyunun qurtarana qədər saniyələri sadalayır (təxmini sayır). Həmin saniyələr gecikmiş komandalara uduzulmuş sayılır.

Nəticələrin hesablanmasına nümunə. Məsələn, «Göylərin» komandası oyunu birinci qurtarmışdır, ancaq onun 5 səhvi vardır; «Mavilər»in komandası 6 saniyə gecikib və 10 səhv buraxıb, «Çəhrayılar»ın komandası oyunu 8 saniyə gec başa vurmuş, amma finişə 3 səhvlə gəlmişdir. Birinci yeri «Göylərin» komandası (səhvlərə görə 5 xal), ikinci yeri «Çəhrayılar»ın komandası (8 xal vaxta görə və

3 xal səhvlərə görə – cəmi 11 xal) üçüncü yeri «Mavilərin» komandası tutur (6 xal vaxta görə və 10 xal səhvlərə görə – cəmi 16 xal).

Uzağa və hədəfə top atmaqla oyunlar

İrəli addımla! Oyun böyük meydançada keçirilir. Mərkəz xətdən hər iki tərəfə 60m kənarda olmaqla iki xətt çəkilir (sərhəd xətti). İki komanda hərə öz tərəfində mərkəz xəttinin 15-20 metirliyində sərbəst dayanırlar. Komandalardan birinin bir oyunçusu oyuna başlayaraq voleybol topunu komandanın sərhəd xəttinə atır. İkinci komandanın oyunçuları topu havada tutmağa cəhd edirlər. Əgər top tutulmuşsa, onda oyunçunun topu əlində tutub onun tutulduğu yerdən başlayaraq qabağa üç iri addım atmağa (hoppanmaqla) və rəqib meydançasının üzbəüz xəttinə tərəf atmağa ixtiyarı var. Yərə düşmüş topu onun düşdüyü yerdən növbəti oyunçu atır. Topun atılması və tutulması komandalardan biri onu qarşı xətdən başqasının meydançasına atana qədər davam edir. Topu o biri komandanın meydançasına atan komanda qalib gəlir.

VII sinfi bitirən şagirdlər qarşısında

Qoyulan əsas tələblər: şagirdlər VII sinifdə öyrəndikləri oyunların qaydalarını bilməli və onlara əməl etməlidirlər: hərəkət xarakterinə və quruluşuna görə bir-birinə yaxın oyunlarda öyrənilmiş hərəki səylər tətbiq etmək məqsəduyğundur, cib olduqda oyun tapşırıqlarına müvafiq futbol fiziki keyfiyyətlər göstərməli oyunda komanda yoldaşları ilə əlbir fəaliyyətdə olmalı, oyunda yaradıcı hərəki fəaliyyət və təşkilatçılıq qabiliyyəti göstərməli, kobud texniki və taktiki səhvlərə yol verilməməli, tanış mütəhərrik oyunlara hakimlik etməyi bacarmalı.

VIII sinif

Ümuminkişaf hərəkətlərinin elementləri ilə oyunları

Kəndirdartma. Kəndirin ortası işarə olunur (rəngli parça və s. bağlamaqla) döşəmədə, kəndirdəki işarənin altında isə köndələn mərkəz xətti çəkilir. İki komandanın hər biri kəndirin ona aid yarısından tutur. Oyunçular kəndirin hər iki tərəfində (bir oyunçunu oturub dayanma qaydası ilə, yəni birinci sağda – ikinci solda, üçüncü sağda – dördüncü solda və i.a.) dayanırlar. Sol tərəfdə dayananlar kəndiri sağ dirsəyin altında, sağdakılar isə sol dirsəyin altında /bədənə/ sıxırlar. Sıqnal üzrə kəndirin dartılması başlanır. Üç dəfədən ikisində rəqibin mərkəz xətdən hər iki tərəfə üç metr aralı xətdən o tərəfə dartaan komanda qalib gəlir.

Qaydalar. 1. Dartmanı başlamaq və qurtarmağı yalnız müəllimin sıqnalı ilə icazə verilir. 2. İkinci sıqnalə qədər kəndiri buraxmaq olmaz.

Qeyd. Hər dəfə kəndirin dartılması 60-90 saniyədən çox olmamalıdır. Əgər göstərilən vaxt keçənədək dartma aşkar edilməsə müəllim oyunu saxlayıb, nəticəni heç-heçə elan edir.

Kim güclüdür? Şagirdlər iki komandaya bölünürlər. Meydançanın ortasında 5-6 dairəcik işarə olunur. Hər dairəciyə diametri 30 sm kəndir halqa qoyulur. Dairəciklərin hər iki tərəfində, onlardan 2m aralı nəzarət xətləri çəkilir. Hər komandadan 5-6 şagird dairəciklərə yaxınlaşıb qoşa-qoşa dayanaraq sağ /sol/ əllə kəndir halqalardan /müəyyən şərtlə/ yapışırlar. Sıqnal verilən kimi qoşa oyunçuların hər biri rəqibi dartıb özünün nəzarət xəttindən keçirməyə cəhd edir. Rəqibini dartmış oyunçu öz komandasına xal qazanır. Çox xal qazanmış komanda qalib gəlir.

Qaçmaqla, atmaqla (top, tennis topu), maneələri dəf etməklə, hündürlüyə və uzununa tullanmaqla oyunlar

Kim daha tez? Meydançanın mərkəz xəttindən 20-30m arası hər iki tərəfə iki qısa xətt işarə olunur. İki komanda oynayır. Onların hər biri öz xəttinin arxasında boy sırası üzrə sağ cinaqlar bir-birinin əksinə olmaqla cərgəyə düzülürlər. Cərgədəki şagirdlər sıra nömrəsi ilə (sağ cinahdan başlayaraq) sayılırlar. Müəllimin «Birinci nömrələr – Marş!» sıqnalı verilən kimi çağırılanlar qaçaraq mərkəz xətti birinci keçməyə çalışırlar. (qarşılaşarkən toqquşmamaq üçün sağla qaçmaq lazımdır). Buna kim nail olursa öz komandasına bir xal qazanır. Sonra qaçanlar yerləşə keçirlər və əks istiqamətdə dayanmış

cərgəyə çatıb birinci nömrələrin boş yerlərini tuturlar. Sonrakı çağırışda sıra ilə ikinci və i.a. nömrələr start götürürlər. Müəllim orta xəttin yanında dayanıb qaçıb-qayıtmaların nəticələrini hesaba alır.

Qeyd. Nömrələri növbə ilə deyil, ordan-burdan da çağırmaq olar, startlar müxtəlif vəziyyətlərdən (alçaq start, oturaraq, uzanaraq, arxası qaçış istiqamətinə dayanmadan və s. satartlar) yerinə yetirilə bilər. Müəyyən olunmuş start vəziyyətini qaçışdan qabaq hər iki cərgənin bütün oyunçuları alırlar.

Qəflətən dayanmaqla və siqnal üzrə qaçışı davam etdirməklə estafetlə yanaşı düz xətt üzrə qaçmaqlada estafet keçirilir. Lakin qaçanlar müəllimin birinci siqnalı (fitvermə, əlçalma) verilən kimi dərhal sol dirsəyə istinad durub qabağa qaçmağı davam etdirməlidirlər.

Maneərlərlə lapta. I. Sahəsi 30x40m olan meydançada iki komanda oynayır. Meydançanın qısa tərəflərinin birindən 3m aralı «şəhər»in sərhəddini məhdudlaşdıran xətt çəkilir.

Meydançanın üçbucağı xatırladan künclərində diametri 1m olan üç dairə cızılır. Birinci və ikinci dairələrin arasında «xəndək» işarə olunur ki, (zolağın eni 1,5m), onun da üstündən hoppanmaq lazımdır; ikinci və üçüncü dairələrin arasında hündürlüyü 60-70sm (lapta komandası mütəhərrik oyunlarında topu vurub oyuna daxil etmək üçün ağacdır, buna baxmayaraq həmin oynanılan oyunlara həmin ağacın adı əlavə olunur. Məsələn: dairəvi lapta və s.) olan başaşağı qaçış maneəsi yaxud «hasar» çəkilir ki, onları da hoppanaraq dəf etmək lazımdır; Üçüncü dairədən «şəhər» qədər gedən yolda altından sürünüb keçmək üçün 40-50sm hündürlükdə dayaqlardan ip çəkilir.

Oyundan qabaq komandalardan birinin oyunçuları (top atanlar) püşkün nəticəsinə görə təkcərgə düzülürlər. İkinci komanda meydançada yerləşir. Hakim siqnal verən kimi topu alan oyunçu topu lapta (ağac) ilə meydançaya vurur və özü birinci dairəyə qaçır. Meydançadakı oyunçular topu tutur, saxlayırlar və rəqib oyunçular qaçıb dairəyə çatana qədər topla onları vurmağa çalışırlar. Elə ki, dəymədi top şəhər xəttinin arxasına qaytarılır və onu topatanlar komandasının növbəti oyunçusu götürür.

Əgər meydançadakı oyunçulardan biri qaçışan oyunçulardan birini vura bilsə, onda, meydançadakıların (oyunçular) hamısı şəhər xəttinin arxasına qaçırırlar. Lakin qaçan oyunçu topu tutub hələ qaçıb şəhər xəttinin dalında gizlənə bilməyən meydança oyunçularından hansına istəsə vura bilər. Əgər bu baş tutsa, meydançadakı oyunçular

topu, şəhər xəttinin arxasına qayıtmağa cəhd edən oyunçuya (qaçana) vurmaqla uduzduqlarının bir daha əvəzini çıxı bilərlər. Beləliklə, topla qaçıb-keçəni vurma zamanı oyunçular arasında atışma baş verir.

Birinci oyunçu qaçıb birinci dairəyə müvəffəqiyyətlə keçdikdə top şəhər xəttinin arxasına qaytarılır, topatanların növbəti oyunçusu onu meydançaya atıb, özü birinci dairəyə qaçır. Elə bu vaxt birinci dairədə dayanan oyunçu xəndəyin üstündən atlayaraq ikinci dairəyə yollanır.

Meydança komandasının oyunçuları topu qaçıb keçən oyunçuya vurmağa çalışırlar. Toplar müvəffəqiyyətlə qaçıb keçdikdə top şəhər xəttinin arxasına qaytarılır və oradan yenə ağacla vurulur. Bu dəfə ikinci dairədə dayanan oyunçu maneənin üstündən tullanaraq üçüncü dairəyə qaçır. Birinci dairədə dayanan xəndəyin üstündən addayaraq ikinci dairəyə qaçır.

Növbəti oyunçu şəhərdən çıxıb birinci dairəyə qaçır. Növbəti qaçıb-keçmə zamanı üçüncü dairədən çıxıb qaçan topatan ciyənin ipin altından sürünüb keçərək şəhər xəttinin arxasına qayıdıb cərgənin solunda – axırda dayanır.

Üç dairəyə dolanıb şəhər xəttinin arxasına qayıtmış hər oyunçu öz komandasına bir xal qazanır. Oyun 15-20 dəqiqə davam edir. Oyun müddətində çox xal qazanan komanda qalib gəlir.

Qaydalar. I. Topu xəttin arxasından atdıqdan sonra növbəti oyunçu birinci dairəyə qaçmalıdır. 2. Meydança komandasının oyunçuları növbəti dəfə atmaq üçün topu topatanlar komandasına qaytaran zaman dairələrdəki oyunçuların qaçıb o biri dairələrə keçməyə ixtiyarı yoxdur. 3. Topun dairələrdəki oyunçulara dəyməsi yalnız komandalar arasında topla atışma başlanması zamanı sayılır. Əgər meydança komandası şəhər xəttinin arxasına qaçıb gedirsə onda, onun oyunçuları topatanlar komandası ilə rollarını dəyişirlər.

VIII sinfi bitirən şagirdlər qarşısında qoyulan əsas tələblər: şagirdlər VIII sinifdə öyrəndikləri oyunların qaydalarını bilməli və onlara əməl etməlidirlər: oyunlarda öyrənilmiş hərəkət səyləri tətbiq etmək məqsədüeyğundur, vacib olduqda oyun tapşırıqlarına müvafiq fəal fiziki keyfiyyətlər göstərmək lazımdır; komandada oyunçularla yekdil fəaliyyət göstərilməlidir; kobud texniki və taktiki səhvlərə yol verilməməlidir, ƏMH kompluksi normalarına yiyələnəndə mütəhərrik oyunların əhəmiyyəti haqqında anlayışa malik olmalı; tanış oyunlara hakimlik etməyi bacarmalıdır.

IX-XI siniflər üçün tövsiyələr.

Tam orta təhsil pilləsi üçün mütəhərrik oyunların verilməsini zəruri hesab etmədik. Buna səbəb həmin pillədə şagirdlərin digər pillələrdə mütəhərrik oyunlar üzrə mənimsədikləri bilik və bacarıqlardan istifadə edərək onu bir qədər də çətinləşdirməklə istifadə etməsini faydalı hesab edirik. Çünki, bu zaman müvafiq məntiqi təfəkkür əməliyyatlarının yerinə yetirilməsinə şərait yaranır. Şagirdlər müəyyən resurslara müraciət etməklə, düşünür, fiziki inkişafa, hazırlığa və marağa münasib oyunlar seçib həvəslə oynayırlar. Bunlar məlumatlanma, əlaqələndirmə, izah etmə, təhlil etmə və oyunları dəyərləndirmə ilə nəticələnir. Oyun seçib tətbiq etmə isə bilmə, anlama, dərk etmə, müqayisə, kimi fiziki fəallıqla müşahidə olunur ki, bu da idrak fəaliyyətinin yüksəlməsinə səbəb olur.

Üçüncü bölmə

Fiziki tərbiyə-sağlamlıq və kütləvi idman

VI FƏSİL

Fiziki tərbiyə-sağlamlıq və kütləvi idmanın təşkili və keçirilməsi

P L A N :

1. Tədris günü rejimində fiziki tərbiyə-sağlamlıq tədbirləri.
2. Sinifdən xaric və məktəbdən xaric bədən tərbiyəsi-idman sağlamlıq məşğələləri.
3. Ümumməktəb bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və kütləvi idman işləri.

ƏDƏBİYYAT

1.A.İsmayılov. Günüzadılmış qruplarda tərbiyəçi işinin məzmunu. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1975-ci il.

2.T.Abasov. İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1987-ci il.

3.B.Quliyev. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. Bakı, 1994-cü il.

4.H.Ağayev, Ş.Hüseynov. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1989-cu il.

5.B.Dosenko. Uşaqlarla məktəbdənkənar iş.Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1973-cü il.

VI FƏSİL.

Fiziki tərbiyə-sağlamlıq və kütləvi idmanın təşkili və keçirilməsi

Tədris gün rejimində keçirilən bədən tərbiyəsi tədbirləri aşağıdakılardan ibarətdir: 1.Dərsəqədər səhər gigiyenik gimnastikası: 2.Bədən tərbiyəsi dəqiqələri: 3.Dərsarası fasilələrdə təşkil olunan bədən tərbiyəsi tədbirləri.

Fiziki hərəkət məşğələlərinin həmin formalarda təşkili uşaqların fiziki inkişafına, fiziki hazırlığına və sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə müsbət təsir göstərməklə tədrisin keyfiyyətini artırır, nizam-intizamı möhkəmləndirir, mütəşəkkilliyi, kollektivçilik ruhunu və əhval-ruhiyyəsini yüksəldir.

Gün rejimi tədbirləri ümumməktəb və hər bir sinfin tədris işlərinə, sinifdən xaric və məktəbdənkənar tədbirlərinə uyğun bir şəkildə düşünülmüş, qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş vaxtda, müvafiq vaxt ərzində həyata keçirilməli, hər gün eyni vaxtda başlanmalı və yekunlaşdırılmalıdır.

6.1.Tədris günü rejimində fiziki tərbiyə-sağlamlıq tədbirləri

1.1.İbtidai təhsil pilləsində fiziki tərbiyə-sağlamlıq işləri

Səhər gigiyenik gimnastikasının əhəmiyyəti

Ümumtəhsil məktəbləri şagirdləri ilə aparılan bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinə səhər gimnastikası və məşğələyəqədər gimnastika əsas yerlərdən birini tutur. Səhər gimnastikası şəxsiyyətin hərtərəfli və ahəngdar inkişafında böyük əhəmiyyətə malikdir.

Klassiklər şagirdlərin fiziki tərbiyəsinə, müxtəlif növ gimnastika hərəkətlərinə xüsusi əhəmiyyət verir və onları hər vasitə ilə müntəzəm surətdə həyata keçirməyi tövsiyə edirlər. Vaxtilə bu münasibətlə deyilmişdir: «... Bütün siniflərin şagirdlərinə əzaları öz elastiklik və çevikliyi itirməmişkən, sərbəst gimnastikayı və gimnastika alətlərində edilən hərəkətləri müntəzəm və əsaslı surətdə öyrənmək daha yaxşı deyilmi?».

Təsədüfi deyildir ki, görkəmli alim və mütəxəssislər 12 bədən tərbiyəsi hərəkətlərini və müntəzəm surətdə səhər gimnastikasını yerinə yetirməyi zəruri hesab edir və gənc nəslin harmonik inkişafında, cansağlığının möhkəmləndirilməsində, qarşıya çıxan bütün çətinliklərin aradan qaldırılmasında mühüm vasitə sayırdı.

Səhər gimnastika şagirdlərin yuxu zamanı orqanizmdə yaranmış passiv vəziyyəti tədricən aradan qaldırır və onları tədris gün rejimində görüləcək tədbirlərə – fiziki və zehni əməyə hazırlayır.

Böyük rus fizioloqu, akademik İ.P.Pavlov səhər gimnastikasının fizioloji əhəmiyyətini çox düzgün olaraq izah etmişdir. İ.P.Pavlov yuxu haqqında öz təlimində qeyd etmişdir ki, baş-beyin fəaliyyətində iki proses oyanma və tormozlanma cərəyan edir. Onlar bir-birilə daima əlaqədar olaraq beyin nahiyəsinin müxtəlif sahələrinə yayıla bilirlər. Yuxu beynin ayrı-ayrı fəaliyyət sahələrinə, yarım kürələrinə, beynə yayılmış tormozlanmadır. Daha sonra o, müəyyənləşdirilmişdir ki, bu tormozlanma müxtəlif beyin nahiyəsi sinir hüceyrələrinin yorulması və onların, xüsusi hərəkət, görmə, eşitmə və dəri qıcıqlarını qəbul edən zonaların oyanma qabiliyyətinin aşağı düşməsi ilə sıx bağlıdır.

Təcrübə göstərdi ki, uşaqlar səhər yuxudan durarkən özlərini əzgin hiss edir, onlarda ruh düşkünlüyü əmələ gəlir, demək olar ki, fəaliyyətsizlik hiss olunur. Gün rejimində qarşıya qoyulmuş vəzifələri lazımı səviyyədə icra etmək imkanında olmurlar. Xüsusən şagirdlərin əzələ iş qüvvəsi aşağı düşür, ürək fəaliyyəti zəifləyir, onlarda baş ağrıları, huşsuzluq meydana çıxır. Bütün bu mənfi halları aradan qaldırmaqla səhər gimnastikası çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Səhər gimnastikasının adi hərəkətləri nəbz vurğularını 50-60% sürətləndirir,

maksimum təzyiqi 5-20 millimetr çoxaldır, udulan oksigenin miqdarını 10-30% artırır, mədə-bağırsağ və sinir sisteminin işi yaxşılaşır, insanın bədən quruluşu – qaməti gözəlləşir.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi məktəblərdə səhər gimnastikasının və dərşəqədər gimnastikanın əsil mahiyyəti lazımcına qiymətləndirilmir. O, günün tələbləri baxımından lazımi səviyyədə təşkil olunmur. Bunun bir səbəbi ibtidai sinif və ixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimlərimizin səhər gimnastikasına lazımi əhəmiyyət verməməsidirsə, digər səbəbi isə həmin işə məktəb rəhbərlərinin, xalq təhsil işçilərinin zəif nəzarət etməsində, xüsusən müəllimlərin onun səmərəli təşkilindən çətinlik çəkməsindədir. Tədris metodik ədəbiyyata, həmçinin qabaqcıl iş təcrübəsinə istinad edilib səhər gimnastikası və dərşəqədər gimnastikanın səmərəli təşkili və keçirilmə yollarının öyrənilib ümumiləşdirdik.

Dərşəqədər səhər gimnastikası

Dərşəqədər səhər gimnastikası müntəzəm olaraq tədris fənlərindən əvvəl həyata keçirilir. Səhər gimnastikası orqanizmin daha tez tədris fəaliyyətinə hazırlayır, sinir sisteminin funksiyasının normal yerinə yetirilməsinə zəmin yaradır. O, 6-8 hərəkətdən ibarət olub, 10-12 dəqiqə müddətində 4-6 dəfə təkrar edilməklə icra olunur. Dərşəqədər səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri əsasən qol, ayaq, gövdə üçün hərəkətlərdən ibarət olur. Həmin gimnastika hərəkətləri daha çox əzələ qruplarına təsir göstərməli və I-IV sinif şagirdlərinin fiziki hazırlığına, inkişafına və sağlamlığına uyğun olmalıdır.

Dərşəqədər səhər gimnastikası kompleks hərəkətlərini seçərkən bədən tərbiyəsi proqramından baş, gövdə və qollar üçün verilmiş əsas hərəkətlərdən istifadə etmək faydalıdır. Xüsusən qollar yuxarı, irəli, yanlara, əllər boyun arxasında, başda, baş üzərində olmaqla hərəkətlər icra olunmalıdır. Həmçinin əllər müxtəlif vəziyyətlərdə barmaq və biləklər üçün hərəkətlər, ayaqların bükülüb-açılması ilə hərəkətlərdən də istifadə etmək olar. Bundan əlavə, dairəvi hərəkətləri, əyilmələri, dönmələri, əl, qıç, gövdə və başın bir-birilə uyğunlaşması ilə hərəkətlərin əlaqədar şəkildə yerinə yetirilməsi zəruri və daha əlverişlidir.

II siniflər üçün kompleks tərtib olunarkən I sinifdə öyrədilmiş, III siniflər üçün kompleks tərtib olunarkən özündən əvvəlki siniflərdə öyrənilmiş hərəkətlərdən istifadə etmək olar və s. III-IV siniflər üçün nəzərdə tutulmuş kompleks hərəkətlər I-II siniflərin hərəkətlərinə nisbətən çətin olmalı çox təkrarlanmalıdır.

Ümumiyyətlə, dərəcəyə qədər səhər gimnastikası üçün tərtib edilmiş kompleks hərəkətlər aşağıdakı sxemdə qurulduqda, onun təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti və sağlamlaşdırıcı təsiri daha çox olur.

Birinci hərəkət tənəffüsə qüvvətli təsir etməli, 5-6 dəfə təkrar edilməklə, həm də «dartınma» xarakteri daşımalı, asta tempdə icra olunmalıdır. **İkinci hərəkət** ayaq əzələlərini inkişaf etdirməli, bu məqsədlə ayaqların qaldırılıb endirilməsi ilə əlaqədar icra olunmalı. Tez tempdə 4-5 dəfə təkrarlanmalıdır. Yaxud çöməlmələr icra edilməlidir ki, bu hərəkətlər də asta və orta tempdə yerinə yetirilməli, 5-6 dəfə təkrarlanmalıdır. **Üçüncü hərəkətlər** ümumfizioloji əhəmiyyət kəsb etməlidir. Bu məqsədlə də 30 saniyəyə qədər davam edən sürətli tempdə icra olunan hoptanmalar yerinə yetirilməlidir. Məktəbyanı meydançalarda yaxud da 1 dəqiqəyə qədər asta qaçmalıdır. **Dördüncü hərəkət** gövdənin düz əzələləri üçün seçilməlidir. Bunun üçün də gövdənin əyilməsi və düzəldilməsini təmin edən hərəkətlər kompleksə daxil edilməlidir. Bu hərəkətlər 5-6 dəfə təkrar olunmaqla müxtəlif tempdə yerinə yetirilməlidir. **Beşinci hərəkət** isə gövdənin yan tərəf (yanlara) əzələlərinə təsir etməlidir. Bu zaman gövdə növbə ilə yanlara əyilməli və ya sağdan və əksinə dairəvi hərəkət edilməlidir. Həmin hərəkətlər yavaş tempdə icra edilməli, 3-4 dəfə (hər tərəfə) təkrarlanmalı və ritmik olaraq icra olunmalıdır.

Müşahidələrdən aydın olur ki, dərəcəyə qədər səhər gimnastikasının səmərəli təşkili və keçirilməsində şagirdlərin onu könüllü olaraq icra etməsi mühüm əhəmiyyətə malikdir, çünki səhər gimnastikası haqqında şagirdlərə məlumatların verilməsi həmin baxımdan onun mahiyyəti və nə məqsədlə yerinə yetirilməsi başa düşülməsinə zəmin yaradır. Bu isə onların şüurluğunu və hərəkəti fəallığını yüksəldir. Şirvan şəhərindəki 16 №-li məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi Azər Babayevin də bu sahədəki işi həmin baxımdan çox maraqlıdır. Azər müəllim dərs ilinin əvvəlində dərəcə birinci növbədə səhər gigiyenik gimnastikasının əhəmiyyəti barədə ayrı-ayrı siniflərdə müvafiq olaraq aşağıdakı məzmununda söhbət aparır.

-Uşaqlar, mən sizinlə bu dərsmizdə səhər gimnastikası haqqında söhbət edəcəyəm. Mən öyrənmişəm ki, bəzi uşaqlar səhər gimnastikası ilə heç məşğul olmurlar. Bəziləri isə kompleks hərəkətləri düzgün icra etmirlər. Fikrimizcə, buna əsas dərəcəyədə səhər gimnastikasını necə icra etmək lazım gəldiyini və onun əhəmiyyətini, onların bilməmədiyindən irəli gəlir.

Soruşa bilərsiniz ki, səhər gimnastikasının nə kimi əhəmiyyəti var? Uşaqlar, görkəmli alim və həkimlər sübut etmişlər ki, bir neçə hərəkətlərin birləşməsindən əmələ gəlmiş səhər gimnastikası kompleks hərəkətlərinin icrasının orqanizm üçün faydası böyükdür. Gimnastika yuxunu qaçırdır, qısa bir müddətdə adamda sevinc, gümrəhlik və şənlik əmələ gətirir, əhval-ruhiyyəni yüksəldir. Eyni zamanda yüngül və asan yerinə yetirilən gimnastika hərəkətlərindən sonra işə daha həvəslə başlamaq mümkündür. Həmin gün kifayət qədər zehni və fiziki iş görmüş olsa da, həddən artıq və ya tez yorulmursan, hətta ən çətin və mürəkkəb işlə qarşılaşdıqda belə qorxmur, inamla maneəni aradan qaldırmağa səy göstərirsen. Səhər gimnastikası hərəkətlərinin müntəzəm icra olunması əzələ qüvvəsinin sürətini, cəld və çevikliyi artırır, qamətin düzgün tərbiyəsini təmin edir, qəşəng, cəld, çevik yeriməyə və qaçmağa kömək edir. Bundan sonra müəllim səhər gimnastikası və idmanla məşğul olan uşaqların fiziki hazırlığını, qamətini, gimnastika ilə məşğul olmayanlarla müqayisə edib, tutuşdurur. Yeri gəldikcə, hətta bəzi hərəkətlər əyaniləşdirilir. Uşaqlar öz gözləri ilə idmançı şagirdin bədəninin xarici görünüşünün gözəlliyini, ondakı idman məharətini, hərəkətindəki incəliyi, emosionallığı görürlər. Bütün bunlar uşaqlarda səhər gimnastikası hərəkətlərinin şüurlu surətdə, inamla yerinə yetirilməsinə səbəb olur. Azər müəllim bəzən idmanla məşğul olan uşaqlara söz verir, onlar isə idmanla məşğul olduqdan sonra özlərini necə hiss etdikləri haqqında məlumat verirlər. Daha sonra müəllim aşağıdakı qaydaları onların dəftərlərinə yazdırır:

- 1.Səhər gimnastikası ilə hər gün məşğul olmalı;
- 2.Dərs zamanı öyrədilən hərəkətləri evdə təkrar etməli;
- 3.Hərəkətlər icra edilərkən tənəffüsü bir an belə dayandırmamalı, müntəzəm tənəffüs etməli;
- 4.Öyilmələr zamanı dərin nəfəs verməli, ilk vəziyyətə qayıdarkən nəfəsi buraxmalı;

5.Qaməti düzgün saxlamalı, hərəkətlər şagirdlərin qamətinin formalaşdırılmasına yönəldilməli;

6.Hərəkətləri ev şəraitində icra etməli, bu vaxt valideynin köməyindən istifadə olunmalı;

7.Kompleks hərəkətləri bacı-qardaşınla, ata-ananla birlikdə yerinə yetirməli;

8.Hərəkətlərin icrasına ciddi yanaşmalı, artıq hərəkətlərə, intizamın pozulmasına qətiyyənlə yol verilməməli;

9.Ürəyin fəaliyyətini məqsədəuyğun şəkildə artırmalı, əzələ sistemində müxtəlif məqsədlə müvafiq təsir göstərməli;

10.Şagirdlərin yorğunluğuna və həddən artıq oyanıcılığına səbəb olmamalı;

11.Kompleks hərəkətlər əvvəllər icra edilmiş hərəkətlərdən və yaxud da daha asan qavranılan hərəkətlərdən ibarət olmalı;

12.Əhval-ruhiyyəni və emosionallığı yüksəltməli;

13.Uşaqların yaşına, fiziki inkişafına və hazırlığına, habelə səhhətinin vəziyyətinə uyğun olmalı;

14.Məşğələ yeri nəzərə alınmalıdır.

Azər müəllim səhər gimnastikası üzrə iş təcrübəsindən danışarkən deyir ki, mən uşaqlarla gimnastikaya dair qısa və konkret söhbət apardıqdan sonra onlara hazırladığım kompleks hərəkətləri yazdırıram. Sonra isə şagirdləri kompleks hərəkətlərin tərtib olunma sxemi ilə tanış edirəm. Müəllim aşağıdakı ardıcılığı nəzərə almaqla hərəkət kompleksləri tərtib edir:

Yeriş, qaçış, dartınma templi hərəkətlər; çiyin oynaqlarının dairəvi hərəkətləri; qamət üçün hərəkətlər, irəli, arxaya və yanlara əyilmələr, çöməlmələr, belin, başın dairəvi hərəkətləri, qol əzələləri üçün hərəkətlər; kürək əzələləri üçün hərəkətlər; qarın əzələləri üçün hərəkətlər, yerində hoptanmalar, bədəni sakitləşdirici yeriyş və diqqəti cəlbədicilə hərəkətlər.

Şirvan şəhər 16 №-li məktəbdə şagirdlər ev dəftərinə kompleksin tərtib olunma qaydasını da köçürürlər. Dərsin hazırlıq hissəsində ümuminkişaf etdirici kompleks hərəkətlərlə yanaşı, ev şəraitində icra olunmalı hərəkətlər də onların nəzərinə çatdırılır və nümayiş etdirilir. Şagirdlərə evdə həmin kompleksdən istifadə etməklə bərabər, sadə komplekslər tərtib etməsi də onlara tapşırılır (bu

metodlar əsasən 3-4 və daha yuxarı siniflərdə istifadə etmək əlverişlidir).

Həmin məktəbdə şagirdlərin tapşırıqları necə yerinə yetirdiklərini bilmək üçün onları zalın, meydançanın mərkəzində arxaları mərkəzə baxmaqla dairə üzrə düzləndirilir və icra etmək lazım gələn hərəkətin adı çəkilir və komanda verilir. Məsələn, gövdə əzələlərini inkişaf etdirən kompleks hərəkətlərin icrasına hazırlaşın. Başla. Bir-iki, üç-dörd və s. sayırıq. Axırda isə buraxılmış nöqsanları qeyd edir və onun düzgün yerinə yetirilməsini göstərir.

Başqa bir məktəbin təcrübəsinə istinad edək. Bakının Xətai rayonundakı 254 sayılı məktəbin bədən tərbiyəsi müəllimi Müzəffər Aslanov dərşəqədər səhər gimnastikasını təşkil edərkən aşağıdakı pedaqoji-metodiki cəhətləri nəzərə alır. Müşahidələrdən məlum olur ki, müəllim məşğələlərə qədər səhər gimnastikasını xüsusi komanda ilə başlayır. Səhər gimnastikasına düzlən komandası verilən kimi şagirdlər yaş qrupları üzrə əvvəlcədən müəyyənləşdirilmiş məktəbyanı sahədə öz yerlərini tuturlar. O, ibtidai siniflər üçün ayrılıqda məşğələ yeri düzəltmişdir. Bundan əlavə, meydançada hər bir sinif üçün xətlərlə işarə vurulmuşdur. Hər bir sinifdən ötrü yerin ayrılmasının mühüm pedaqoji əhəmiyyəti vardır. Hər şeydən əvvəl, şagirdlər öz yerlərini tanıyır, komanda verilən kimi vaxt itirmədən sıra və cərgəyə düzülür, aparıcının tapşırıqlarını gözləyirlər. Bu vaxt uşaqlar daha intizamlı və mütəşəkkil surətdə olurlar. Hərəkətlər bəzən də yarış formasında yerinə yetirilir. Yəni müəyyən hərəkət kompleksinə ya onun hər hansı elementi (ibtidai siniflərdə əsasən 5-6 gimnastika hərəkəti təşkil olunur) icra olunduqdan sonra hənsı sinfin həmin hərəkət elementini (misal üçün birinci hərəkət kompleksini) düzgün qaydada yerinə yetirməsi və bu hərəkətə görə neçə xal qazanacağı elan olunur. Bütöv bir kompleks icra edildikdən sonra xallar hesablanır. Daha çox xal toplamış komanda həmin gün səhər gimnastikasının ən yaxşı icraçıları adlandırılır. Bu kiçik məktəbyaşlı uşaqların səhər gimnastikasına həvəsini daha da artırır. Əlbəttə, burada bir məsələyə diqqət yetirmək lazımdır. Xallar düzgün hesablanmalı, hər bir sinfin göstəricisi obyektiv qiymətləndirilməlidir. Bunun üçün də yuxarı siniflərdən, ən fəal idmançılardan 2-3 nəfəri həmin işə cəlb edilməli və qabaqcadan hazırlanmalıdır.

Bir cəhəti də qeyd etmək lazımdır ki, məşğələyə qədər səhər gimnastikasında şagirdlərin idman geyimləri yerli iqlim şəraitinə

uyğun olmalıdır. Tədris ilinin ilk və son aylarında yüngül və qısaqollu köynəklərdə idman ayaqqabıları ilə, ortalarında isə uşaqların geyimlərinin bir qədər isti olmasına əhəmiyyət verilməlidir. Ümumiyyətlə, kompleks hərəkətlər sadə olmaqla, uşaqların tərləməsinə, təngnəfəs olmasına zəmin yaratmamalıdır. Hoppanmalara az və tənəffüs hərəkətlərinə isə (nəfəs alıb-verməyə) geniş yer verilməlidir. Qüvvətli külək zamanı və şiddətli qar yağan zaman uşaqları ətraf yerlərə qısa müddətə gəzməyə aparmalı, bir neçə dəfə yerışı asta qaçışla növbələşdirməlidir.

Şaxtalı və soyuq havalarda isə məşğələyə qədər səhər gimnastikasını açıq havada deyil, pəncərə və gözlükləri açmaq şərti ilə dəhlizlərdə, idman zallarında və geniş siniflərdə yerinə yetirməlidir.

Məşğələ üçün yerlərin sanitariya-gigiyenik cəhətdən təmiz və kifayət qədər işıqlı olmasına diqqət yetirmək vacibdir.

Məşğələyə qədər səhər gimnastikasının təlim-təربiyəvi əhəmiyyəti nəzərə alınaraq onun ümumi rəhbəri məktəb direktoru olmalıdır. Baş bədən təربiyəsi müəllimi və digər mütəxəssis müəllimlər isə işin icrasına, metodik cəhətdən düzün təşkilinə cavabdehirlər. Köməkçilər, başqa fənn müəllimləri, sinif rəhbərləri və ictimai təlimatçılar olmalıdır.

Məşğələyə qədər səhər gimnastikası dövründə hərəkətlərin intensiv surətdə icrasına, hər bir şagirdin aparıcı rolunda çıxış etməsinə şərait yaradılmalıdır. Aparıcı gimnastlar hündür yerdə dayanmalı, hərəkət komplekslərini şagirdlərlə birlikdə yerinə yetirməlidir. Köməkçi fəallar və şagirdlərin diqqətini özünə cəlb etməklə, sıralar arasında gəzişir və hərəkətin düzgün, eyni vaxtda yerinə yetirilməsinə nəzarət etməlidirlər.

Təcrübədən aydın olur ki, səhər məktəblərinin bəzilərinə kompleks hərəkətlər maqnitafona yazılır və məktəbin radio qovşağı vasitəsilə şagirdlərə çatdırılır. Çalışmaq lazımdır ki, səhər gimnastikası şagirdlərin ruhuna oxşasın. Hərəkətlər onun ritminə uyğun musiqinin şux və oynaq müşayiətilə icra olunsun. Bu diqqəti cəlb edir və uşaqların əhval-ruhiyyəsini yüksəldir.

Qeyd etmək lazımdır ki, səhər gimnastikası hərəkətləri şagirdlərə elə çatdırılmalıdır ki, onlar aydın dərk edilsin, hamı onu başa düşsə bilsin. Ona görə də aparıcı gimnast bütün hərəkətləri qabaqcadan yaxşı öyrənməli və öz üzərində bir neçə dəfə məşq etməlidir. Müəllim isə aparıcının kompleksi necə icra edə bilməsini yoxlamalı, lazım gələrsə

ona aparıcı rolunda çıxış etmək hüququ verməlidir. Aparıcı şagirdlərlə birlikdə, üzbəüz dayanıb güzgü üsulu ilə hərəkəti icra etməlidir.

Şagirdlərdən bəziləri hərəkəti düzgün yerinə yetirmirsə, bəs onda nə etməli? Birinci növbədə gimnastikanın tempini dəyişdirmək, sinifləri hərəkətdən ayırmamaq şərti ilə nöqsanların düzəldilməsi nəzərdə tutulur.

Kompleks hərəkətlər öyrədilərkən əvvəlcə bir hərəkəti icra edib kiçik fasilə etdikdən sonra digər hərəkəti yerinə yetirmək faydalıdır. Bu vaxt müəllim və ya aparıcı gimnast hərəkətin yerinə yetirilməsi texnikasını izah və göstərməklə, həm də baş verə biləcək nöqsanları əyanlaşdırır və onun aradan qaldırılması yollarını izah edir. Sonra isə hərəkət kompleksi eyni vaxtda icra olunur. Burada şərh aydın, konkret və emosional olmalıdır. Hərəkətlər arası fasilə uzun deyil, ani saniyə müddətində edilməlidir.

Səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri o zaman fasiləsiz olaraq yerinə yetirilir ki, icra olunan hərəkət sonrakı hərəkətlərin başlanğıcı olsun. Bu vaxt şagirdlər hərəkəti göstərmək üçün dayandırılır. Bu cür metoddan yalnız yüksək fiziki hazırlığa malik olan şagirdlərlə hərəkətin icrası dövründə istifadə etmək mümkündür.

Səhər gimnastikasının səmərəli təşkili yuxarıda deyilənlərlə yanaşı, hərəkətin xarakterindən, onun üsullarından istifadə edilməsindən çox asılıdır.

I-IV siniflərdə gücü inkişaf etdirən hərəkətlər yavaş icra edilməlidir. Həmin hərəkətləri uşaqların yüksək ümumi fiziki hazırlığından asılı olaraq tempdə icra etmək mümkündür. Oynaqların mütəhərriqliyi və çevikliyi artırılan vaxtı isə yellənmələr tam amplituda da yerinə yetirilir və ya kəskin hərəkətlər icra olunur. Yumşaldıcı, sakitləşdirici hərəkətlər isə hərəkətin koordinasiyalılığını inkişaf etdirir, qüvvəni düzgün bölüşdürür, həmçinin elə əzələləri işə cəlb edir ki, onlar hərəkətin yerinə yetirilməsində bilavasitə iştirak edir. Qüvvəni artıran hərəkətləri yavaş tempdə və fiziki yükü tədricən artırmaqla icra etmək lazımdır. Əvvəlcə sadə hərəkətlərdən başlamalı, sonra isə bacardıqca daha çox əzələləri fəaliyyətə gətirmək zəruridir. Qüvvə üçün hərəkətlər icra olunarkən fasilənin verilməsi və ya bədəni sakitləşdirici hərəkətlərin yerinə yetirilməsi məsləhət görülür. Qüvvə hərəkətlərini təxminən eyni gücdə və boyda olan uşaqlara tətbiq etmək faydalıdır.

Bədii gimnastika üzrə o qədər avadanlıq və ləvazimata ehtiyac yoxdur. İlk məşğələlər ümuminkişafetdirici hərəkətlər, sonra isə lentlər, iplərlə bağlıdır. O 1 saat ərzində keçirilməli, hər qrupda 15 – 20 şagird olmalıdır.

İlk məşğələlərdə şagirdlərin nəyə qabil olmalarını aşkara çıxartmalı və növbəti məşğələləri həmin göstəricilər (fiziki hazırlıq, sürət, qüvvə, cəldlik və s.) əsasında qurmalıdır. Çalışmaq lazımdır ki, fiziki cəhətdən eyni hazırlıqlı qızlar eyni qrupda cəmləşdirilsin. Qızların çevikliyini «körpü» hərəkətləri, bu və ya digər maneələr üzərindən hoppanmalar yolu ilə aşkara çıxarmaq olar.

Bədii gimnastika məşğələlərinin müntəzəm həyata keçirilməsində valideynlərin rolu çox böyükdür. Ona görə də qruplar komplektləşdirilən zaman valideynlər məktəbə dəvət olunmalı, gimnastikanın qızlar üçün vacibliyindən danışmalı, onları məşğələnin cədvəli ilə tanış etməli, idman formasının, iplərin və topların əldə edilməsi yollarını izah etməlidir. İclasda həkimin çıxışını təşkil etməli, o, qızların inkişafında bədii gimnastikanın əhəmiyyətindən danışmalıdır.

İlk mərhələdə ümuminkişafetdirici hərəkətlər elementlərinin, bədii gimnastikanın və elementlərinin, rəqs addımları və akrobatika hərəkətlərinin öyrədilməsi məsləhət görülür. Ümumiyyətlə, əsas diqqət qamətin düzgün tərbiyəsinə, ayaq əzələlərinin inkişafına, düzgün yerləşmə, hərəkətlərində incə və çevik olmağa verilməlidir. Qeyd etməliyik ki, bədii gimnastika məşğələlərində mütəhərrik oyunlardan geniş istifadə etmək lazımdır. Hərəkətli oyunlar qızların çevikliyini artırır. Məşğələnin əsas hissəsində əşyalı və əşyasız oyunların təşkilinin özü də öyrənilmiş hərəkətlərin vərdiş halına keçməsinə müsbət təsir göstərir. Tamamlayıcı hissədə isə əl və qolların yumşaq hərəkətlərinə, sakit oyunlara, sakitləşdirici hərəkətlərə fikir verilir.

Müqavimət hərəkətləri icra edilərkən hərəkətlər yoldaşın köməyi ilə yavaş tempdə və düzgün olaraq icra olunmalıdır. Bu hərəkətlərin icrası zamanı şagirdlərə nəzarəti və köməyi bir qədər də artırmaq lazımdır.

Çevikliyin inkişafı üçün hərəkətlər isə birdən-birə, yavaş və cəldliklə yerinə yetirilməlidir. Bədii gimnastika üzrə fiziki yük hərəkətlərin miqdarından və mürəkkəbliyindən, temp və onun yerinə yetirilmə ritmindən və sayından asılıdır. Fiziki yük tədricən artırılmalıdır. Fiziki yük qızlara nisbətən oğlanlarda xeyli ağır

olmalıdır. Qızlar üçün kompleks hərəkətlər seçərkən qarın əzələlərini, cəldliyi, elastikliyi inkişaf etdirən hərəkətlərə xüsusi diqqət yetirmək vacibdir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqələri

Məlumdur ki, gərgin təlim dövrü ibtidai siniflərdən başlayaraq I sinifdən etibarən şagirdlərin ciddi fəaliyyətə başlaması onların daxili üzvlərinin, xüsusən sinir sisteminin gərginliyini artırır. Normal fəaliyyət üçün daha çox enerji sərf etmək tələb olunur. Konkret desək, I-IV siniflərdə 4 və ya 6 saat dərs ərzində eyni xarakterli iş (zehni) yerinə yetirilir. Bu isə bir tərəfdən kiçik məktəbyaşlı uşaqların təlim marağını, fikri fəallığını azaldırsa, digər tərəfdən onların emosionallığına mənfi təsir göstərir.

Baş beyin qabığında bir sıra mənfi hallar da baş verir ki, bütün bunlar da mərkəzi sinir sisteminin funksional imkanlarını, iş qabiliyyətini nisbətən aşağı salır. Buna görə də, ümumtəhsil məktəblərinin ibtidai siniflərindən başlayaraq şagirdlərlə təlim dövründə qısa müddətli bədən tərbiyəsi dəqiqəsi həyata keçirilir və beləliklə, onların fəal istirahətini təmin edir.

Alimlər tədqiqat nəticəsində müəyyən etmişlər ki, I-II sinif şagirdlərinin fəal diqqəti yalnız cəmi 15-20 dəqiqəyə qədər olur. Buna görə də həmin sinifdə istirahət dəqiqəsi dərsin 15-20 dəqiqəsində təşkil olunmalıdır. II-IV siniflərdə isə hər bir dərsin 20-25 dəqiqəsində şagirdlərin diqqəti yayınır və tədrisə lazımı fikir verməkdə çətinlik çəkirlər.

Həmin siniflərdə fəal istirahət dəqiqələri tədris prosesinin 20-25 dəqiqəsində həyata keçirilir.

İbtidai sinif şagirdləri ilə fəal istirahətin keçirilməsi təkcə təlim prosesinə fəallığı artırmaq məqsədilə təşkil edilmir, o, eyni zamanda tədris fəaliyyəti dövründə kiçikyaşlı məktəblilərin eşitmə, görmə, duyğu üzvlərinə istirahət vermək üçün də təşkil edilir. Çünki, duyğu üzvləri tədris fəaliyyətində çox iş görməklə, başlıca çətinlikləri öz üzərinə götürür. Bundan əlavə, dərs vaxtı gövdə əzələləri, kürək əzələləri statik gərginlikdə olur, əl əzələləri isə əla işləyir. Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi hərəkətləri isə bu əzələlərin istirahətinə şərait yaradır.

Müşahidələr göstərir ki, qısa müddətli bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin keçirilməsi vaxtını müəllimin müəyyənləşdirməsi daha faydalıdır. Ona görə ki, istirahət dəqiqəsinin konkret olaraq təşkil edilməsinə məhəl qoymaq o qədər də məqsədəuyğun deyildir. O, əsasən dərsin mövzusunun xarakterindən, tədris fəaliyyətindən, tədris yükünün həcmindən, şagirdlərin əhval-ruhiyyəsindən, mövcud dərsin həmin dərstdən sonra keçirilməsindən, əvvəlki dərstdə şagirdlərin tədrisə göstərdiyi münasibətdən və bir çox amillərdən mühüm dərəcədə asılıdır.

Qısa müddətdə göstərilən dərsin birinci yarısında və yaxud ikinci yarısında, yaxud da həm dərsin I yarısında, həm də dərsin II yarısında da təşkil etmək mümkündür. Ümumiyyətlə, bu məsələləri fənn müəllimi özü həll etməlidir. Keçirilən bədən tərbiyəsi dəqiqəsi isə məktəblilərin zehni gərginliyinin aradan qaldırılmasına, bədəncə sağlam olmasına, diqqəti toplamasına xidmət etməlidir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin müəllimin komandası və ya siqnalı üzrə keçirilməsinin təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti böyükdür. «Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi başlandı» komandası verilən kimi bütün şagirdlərin diqqəti müəllimdə olur. Növbətçilər pəncərənin gözlüyünü açırlar, hamı qalxır və partaların arasında onların hər biri üçün edilmiş nişanlar üzərində dayanırlar. Bəzi hərəkətləri isə partada oturmaqla və ayağa qalxmaqla da icra etmək olar.

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin müəllimin bilavasitə iştirakı ilə yerinə yetirilməsi daha əhəmiyyətlidir. Bu işi qabaqcadan hazırlanmış şagirdlərə də həvalə etmək mümkündür.

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi üçün seçilən komplekslər sadə hərəkətlərdən, xüsusən 3-4 gövdə, qol, qıç və ayaq hərəkətlərindən ibarət olur. Bədən tərbiyəsi dəqiqəsi kompleks hərəkətləri qaydaya görə 3 tip hərəkətdən təşkil olunmalıdır:

I tip hərəkətlər «dartınma»; II tip hərəkətlər ayaq əzələlərinin inkişafından ötrü; III tip hərəkətlər isə gövdə əzələlərinin inkişafı və qüvvəsinin artırılmasına yönəldilməlidir. Uşaqlar hərəkətləri düzgün yerinə yetirə bilirlərsə, onda kompleksi həftədə 2 dəfə dəyişdirmək olar. Hərəkət birləşmələri bədən tərbiyəsi dəqiqələrində öyrədilməlidir.

Ümumiyyətlə, qısa müddətli istirahət üçün kompleks hərəkətlər tərtib olunarkən çalışmaq lazımdır ki, onlar daha çox əzələ qrupuna təsir edə bilsin, statik gərginliyi nisbətən azaltsın, tənəffüsü

fəallaşdırın, qan və limfa dövranını gücləndirə bilsin, şagirdlərin partada uzunmüddət düzgün əyləşməsinə imkan yaratsın. Bədən tərbiyəsi dəqiqələrində böyük amplitudalı hərəkətləri də icra etmək olar. Belə hərəkətlər əsasən ana dili; riyaziyyat fənlərində tətbiq olunmalıdır. Çünki bu fənlərin tədrisi dövründə şagirdlər uzun müddət statik vəziyyətdə olurlar. Həmin hərəkətləri də parta arxasında və partaların arasında duraraq icra etmək olar. Bu vəziyyətlərdə qol, ayaq və gövdə üçün hərəkətləri icra etmək əlverişlidir. Oxu, təbiətşünaslıq dərslərində isə şagirdlər o qədər də gərgin vəziyyətdə olmurlar. Bu zaman arxa parta arxasında oturmaqla və ayaqüstə qalxmaqla əlaqədar fiziki hərəkətlər yerinə yetirilməlidir. Yoxlama yazı işlərində hərəkətlərin parta arxasında oturmaqla icra olunması məsləhətdir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqələrini nəgmə, təsviri incəsənət, əmək dərslərində icra etmək lazımdır. O, 3 – 4 hərəkət birləşməsindən ibarət olub, 2 – 3 dəqiqə müddətində keçirilməli, 4 – 6 dəfə təkrarlanmalıdır.

I hərəkət kompleksi dartınma xarakterli olmaqla bərabər, gövdəni düzləndirməli, müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən başlanılmalı, əl hərəkətlərinin köməyi ilə oynaqlar hərəkətə gətirilməli;

II kompleks–gövdənin yanlara, qabağa, arxaya əyilməsinə onun müxtəlif tərəflərə dairəvi hərəkətilə sağdan sola, soldan sağa istiqamətləndirilməli;

III kompleks ayaq əzələlərinin əzələ qüvvəsini artırmalı, bunun üçün də qıçların növbə ilə bükülüb-açılması, yanlara – irəli və arxaya aparılması (diz bükülməsi şərti ilə) hərəkətləri icra edilməli; IV hərəkət sadə və sakitləşdirici və bədəni yumşaldıcı təsir göstərməlidir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqələrinin musiqinin müşayiəti ilə dəqiq, çevik, düzgün və cəldliklə yerinə yetirilməsi hərəkətlərin icrası üçün daha faydalı olardı. Hərəkətin gözəl, musiqinin müşayiəti ilə icrası tənəffüslə uzlaşdırılaraq yerinə yetirilməsi çox böyük təlim-tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb edir.

Böyük tənəffüslərdə fiziki hərəkətlər və mütəhərrik oyunlar

Bədən tərbiyəsi fasiləsi tədris gün rejimində özünəməxsus yer tutur. Bədən tərbiyəsi fasiləsinin təmiz və açıq havada keçirilməsi

ibtidai sinif şagirdləri üçün daha xarakterikdir. O, hər şeydən əvvəl, mərkəzi sinir sisteminin funksional fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir, bu da əqli iş qabiliyyətinin artmasına, sinir sistemində gedən proseslərin mütəhərriqliyinin yüksədilməsinə səbəb olur.

Bədən tərbiyəsi fasiləsinin – qısa müddətli fəal istirahəti bütün fasilələrdə, xüsusən böyük tənəffüsdə təşkil etmək olar. Fəal istirahəti səmərəli təşkil etmək üçün ilk növbədə onun planı tutulmalıdır. İşin məzmunu qabaqcadan müəyyənləşdirilməlidir. Bədən tərbiyəsi fasiləsinin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsi üçün hava şəraitinin və məktəbyanı meydançaların, qurğuların, avadanlıq və ləvazimatların da nəzərə alınması həlledici əhəmiyyətə malikdir. Açıq havada oyunlar 10-12 °-dən aşağı temperaturda olmamaq şərti ilə keçirilməsi məsləhətdir.

Açıq havada oyunların məcburi deyil, könüllülük əsasında keçirmək daha məqsədəuyğundur. Burada şagirdlər 2-1, 3-1 və s. müstəqil oyunlar keçirir və iplə hoppanmaları, müxtəlif növ sadə qaçıqları yerinə yetirirlər.

Fəal istirahət məqsədilə aparılan bədən tərbiyəsi fasiləsinin səmərəli təşkilində məktəbyanı meydançanın səliqə-səhmanlı olması, şagirdlərin sayına uyğun sadə avadanlıq və ləvazimatla təmin edilməsi xüsusən vacibdir. Həmin məqsədlə də sinif növbətçisi fasiləyə kimi lazım olan avadanlıq və ləvazimatları meydançaya (koridora) aparır və səhmana salır. Fasilə qurtardıqdan sonra isə yenə də istifadə olunan idman əşyaları yığıdırılır və əşyalar saxlanılan otağa aparılır. İdman əşyaları götürüləndə sayılmalı və yerinə qaytarılıb təhvil verilməlidir. 2-3 dəqiqə dərəcə qalmış oyun və əyləncələri qurtarmaq lazımdır. Bu vaxt şagirdlər sakit halda öz siniflərinə gedib növbəti məşğələyə hazırlaşmağa bilirlər. Təəssüf ki, bəzi fasilələr səmərəli təşkil olunmur. Bəzən görürsən ki, fəal istirahətdən ötrü meydançada aparılmaq üçün ləvazimat yoxdur, bəzən də idman əşyaları şagirdlərin sayına uyğun gəlmir, bəzən də əşyalar yararsız və işlənməsi qeyri-mümkün olur.

Əlverişli olmayan havada isə bədən tərbiyəsi fasiləsinə geniş otaqda, koridorda və başqa yerlərdə də təşkil etmək olar. Bu zaman daha kütləvi və daha sadə oyunlardan, rəqs hərəkətlərindən istifadə etmək faydalıdır. Otaq və koridorlarda da keçirilən oyun və rəqslərin səmərəli təşkilinə ciddi səy göstərilməli və yaxşı hazırlanmalıdır. Belə fasilənin keçirilməsinə sinif müəllimi ilə birlikdə, növbətçi müəllim,

dəstə rəhbərləri, bədən tərbiyəsi müəllimləri, yuxarı sinfin fəal və təşkilatçı idmançıları, habelə sinfin öz ictimaiyyətçiləri yaxından və var qüvvəsi ilə kömək göstərməlidir.

Məktəb direktoru, tərbiyə işləri üzrə direktor müavini bədən tərbiyəsi fasiləsinin müntəzəm, məzmunlu və maraqlı təşkilinə, həmçinin nəzarət etməlidir, bu sahədəki mövcud qüsurların aradan qaldırılmasına kömək göstərməli, mübariz tədbirlər planı hazırlayıb həyata keçirməlidirlər. Xüsusilə belə bir faydalı işə baş bədən tərbiyəsi müəllimi daha məsuliyyətlə yanaşmalı, digər fənn müəllimləri isə fəal surətdə cəlb edilməlidirlər. Pedaqoji şurada, ictimai təşkilatların iclasında bədən tərbiyəsi fasiləsinin səmərəli təşkil edilməsi ilə əlaqədar xüsusi məsələlər qoyulmalı və məktəbdə həmin işin vəziyyəti müzakirə olunmalıdır.

İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi fasiləsi dövründə aşağıdakı fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur: ayağın, gövdənin, qolların müxtəlif vəziyyətlərində adi yerləş, yavaş, sürətlə, pəncələr üzərində və s. yerinə yetirilə bilər; signal üzrə verilən tapşırıqların sakit və sürətli qaçışla icra etmək, qaçışın yerləşlə növbələşməsi, mürəkkəb olmayan maneələrin qət edilməsi ilə qaçış, bir və ya iki ayaq üzərində, ayaqların növbələşməsi ilə yerində irəliləmək, hoppanmalar və s. böyük və kiçik topların atılıb-tutulması, ikilikdə topun bir-birinə atılması, müxtəlif məqsədlə topun uzağa atılması və s. dırmanma, dırmanıb aşmaq, sürünmək, halqalardan sürüşüb keçmək və s. oyun formasında sallanma, dayaq saxlamaq və s. müxtəlif maneələrin dəf edilməsi, əşyalarla hərəkətlər, halqa, ağac, müxtəlif uzunluqda iplərlə hərəkətlər, əşyasız başın, gövdənin, əlin və ayaqların hərəkətləri, ümuminkişafetdirici hərəkətlər və qaçışla cisim atmalar, maneələrin keçilməsi, müqavimət və estafetlə əlaqədar mütəhərrik oyunlar.

Fasilələrdə idman əyləncələrindən, xüsusən voleybol, basketbol, futbol oyun elementlərindən və s. istifadə etmək olar. Yuxarıda adları çəkilən fiziki hərəkət elementləri nəinki ibtidai sinif şagirdlərinin yaşına uyğundur, hətta bədən tərbiyəsi tədris proqram materialının yerinə yetirilməsinə yaxından kömək edir. Şagirdlərə hərəkət vərdişlərinin aşılmasını sürətləndirilir, hərəkət təcrübəsini artırır və dayaq hərəkət aparatını təkmilləşdirir.

Böyük tənəffüslərdə mütəhərrik oyunların və idman əyləncələrinin təşkili və keçirilməsi üzrə Qaradağ rayonundakı 228 saylı məktəbdə bədən tərbiyəsi və idman kollektivinin zəngin və

maraqlı iş təcrübəsi vardır. İndi həmin təcrübəyə istinad edək: bu məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi, Böyük Vətən müharibəsinin iştirakçısı, onun qanlı-qadali günlərinin acı yadigarı olan 5 düşmən gülləsini bədəninə gəzdirən 5 ordenli maarif əlaçısı Paşa Sadıqbəyovdur. Paşa hava şəraitindən asılı olmayaraq bədən tərbiyəsi fasiləsinin könüllülük və müstəqillik əsasında keçirilməsinə artıq nail olmuşdu. Bütün hazırlıq tərtibi işlər planlaşdırılır və sinif müəllimləri və ictimaiyyətçi fəal idmançıların köməyi ilə həyata keçirilir. O, fasilənin tam məculliyətlə, məzmunlu təşkilini xüsusi diqqət mərkəzində saxlayır. O, bədən tərbiyəsi fasilələrini tək-tək hallarda gimnastika zalında və xüsusi düzəldilmiş koridorlarda təşkil edir. Lakin otaq və koridorlarda keçirilən oyun və əyləncələr açıq havada təşkil edilən tədbirlərdən az effektiv olur. Ümumiyyətlə, şəraitə uyğunlaşdırılmış rəqslər, əyləncələr və oyunlar bədən tərbiyəsi fasilələrində mühüm yer tutur. Soyuq havada növbətçilərin işi daha çox olur. Onlar məktəblilərin isti geyimdə açıq havada gəzintiyyə çıxmasına nəzarət edir.

Müşahidələr göstərir ki, məktəbin digər bədən tərbiyəsi tədbirləri kimi fasilələrdə də böyük təşkilatçılıq işi tələb olunur. Elə buna görə də dərs ilinin əvvəlində sinif müəllimləri ilə təlimat keçir, ictimai təlimatçıların dəqiq siyahısını tərtib edir (IX-X siniflərdən). Adları siyahıya daxil edilmişlər, fəallar iclasında bədən tərbiyəsi üzrə ictimai təlimatçılar kimi təsdiq olunurlar. Yəni ibtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi təlimatçısı olmaq onlara ictimai bir vəzifə kimi tapşırılır. Bundan sonra onlarla seminar və söhbətlər təşkil olunur. Bədən tərbiyəsi fasiləsinin və digər tədbirlərin əhəmiyyəti izah olunur, bu sahədə işin məzmununu və necə təşkil olunub keçirilməsi onların nəzərinə çatdırılır.

Yuxarı siniflərdə olan təlimatçı fəallar təhkim olduğu ibtidai siniflərdə təbliğati və təşkilati işlər aparır, sinif müəllimi ilə birlikdə fəal uşaqları seçir və onların vəzifəsini müəyyənləşdirirlər. Bununla da həmin üçlük fəaliyyətə başlayır. Məktəbdə inventar saxlanılan otaq ayrılmış və bədən tərbiyəsinə istifadə ediləcək avadanlıq və ləvazimatları orada saxlayırlar və yeri gəldikcə götürüb istifadə edirlər. Bu avadanlıqların əksəriyyəti məktəbin əmək təlimi emalatxanasında məktəbli şagirdlərin, habelə valideynlərin yaxından köməyi ilə hazırlanır. Bununla yanaşı, şagirdlərə məktəbə top, ip; gimnastika halqaları və ağacları gətirməyə icazə verilir. Bəzən də siniflər öz idman

əşyaları ilə birlikdə məktəbyanı meydançaya çıxırlar. Fikrimizcə, həmin əşyaların növbətçilər vasitəsilə idman əşyaları saxlanılan otağa təhvil verilməsi, sonra isə lazımı vaxtda istifadə edilməsi yaxşı olardı. Dərsin sonunda ləvazimatların uşaqlara paylanması məsləhətdir. Bunun çox böyük təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti vardır. Həmin məktəbdə şagirdlər tennis topundan, halqalardan, raketlərdən, gimnastika ağaclarından, kublardan, iplərdən istifadə edirlər. Az tapılan idman əşyaları isə (məsələn, doldurulmuş toplar) məktəb əldə etməli və təlimatçılar vasitəsilə fasilə dövründə istifadə etmək üçün şagirdlərə verilməlidir.

Məktəbin kompleks idman meydançası vardır. İdmanın ayrı-ayrı növləri üzrə basketbol, voleybol meydançaları, yüngül atletika bölmələri, gimnastika şəhərciyi, müxtəlif növ maneələr, müvazinət tirləri, turnik, nərdivanlar, yellənmə üçün halqalar, uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün çalalar düzəldilmişdir. Şagirdlər fasilə zamanı orada sərbəst və təlimatçının rəhbərliyi altında oynayır, rəqs, müxtəlif idman əyləncələri keçirirlər. Hər bir meydançanın bölməsində təlimatçılar növbətçilik edirlər.

Tənəffüs dövründə kütləvi şəkildə yüngül atletika qaçıları yerinə yetirilir ki, bu da şagirdlərin çox böyük marağına səbəb olur.

Günüuzadılmış qruplarda idman «saatı»

Şagirdlərin ictimai tərbiyəsini genişləndirmək, onların hərtərəfli inkişafı üçün daha əlverişli şərait yaratmaq və uşaqların tərbiyəsində ailəyə yardım göstərmək məqsədilə, tədris-maddi baza olduqda günüuzadılmış ümumtəhsil məktəbləri və ya günüuzadılmış qruplar və siniflər yaradılır. Ölkəmizdə həmin iş böyüməkdə olan gənc nəslin təliminə, tərbiyələndirilməsinə yönəldilmişdir. Tula şəhərində günüuzadılmış məktəblərin daha da inkişaf etdirilməsinə həsr edilmiş elmi-praktik konfransda bu məktəb və qrupların məktəblilərin təliminə, tərbiyəsinə çox böyük kömək göstərdiyi məruzə və çıxışlarda, özü də çox böyük ruh yüksəkliyi ilə qeyd edilmişdir. Keçmiş SSRİ Maarif Nazirliyi və SSRİ Pedaqoji Elmlər Akademiyası tərəfindən təşkil olunmuş həmin konfransın materiallarından məlum olur ki, şagirdlərin günüuzadılmış məktəblərə, qruplara cəlb edilməsi ümumməktəb üzrə

şagird kontingentin sabit qalmasına müsbət təsir göstərmişdir (Bax: «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 1973, 28 fevral).

Günüüzadılmış qruplarda və məktəbdə məşğələlərin düzgün və səmərəli təşkili şagirdlərin bilik, bacarıq və vərdişlərinin daha da inkişaf etdirilməsində, idrak fəallığının artırılmasında, ictimai-faydalı əməyə alışdırılmasında çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Belə məktəblərdə məşğələlərin rəngarəng olması, şagirdlərin yaşına, psixoloji xüsusiyyətlərinə müvafiqliyi tərbiyəvi əhəmiyyət kəsb etməklə yanaşı, eyni zamanda valideynlərin ailədə işini yüngülləşdirir, səmərəli istirahətini təmin edir. Bütün bunlar isə istehsalatda çalışan ailə üzvlərinin əmək məhsuldarlığını yüksəldir, işlədiyi müəssisə və idarədə fəallığını artırır.

Günüüzadılmış məktəb və qruplar şagirdləri ictimai-faydalı əməyə, dərnək və bölmələrə cəlb etməklə, onların mədəni istirahətini təmin edir, hərtərəfli və fiziki cəhətdən ahəngdar inkişaf etmələrinə şərait yaradır, sağlamlıqlarını möhkəmləndirir.

Müşahidələr göstərir ki, respublikamızın kənd rayonlarında və Bakı şəhərinin günüüzadılmış məktəblərində, qrup və siniflərində şagirdlərin fiziki tərbiyəsi sahəsində xeyli iş görülmüşdür. Lakin əksəriyyət məktəblərdə fiziki tərbiyə və idman üzrə aparılan iş o qədər də diqqəti özünə cəlb etmir, zəif təşkil olunur, hətə də bir sıra gənc tərbiyəçilər qruplarda yazılı və şifahi ev tapşırıqlarını, texniki yaradıcılıq işlərini müvafiq təşkil etsələr də, istirahət saatını günün tələbləri səviyyəsinə hətə də çatdıra bilməmişlər. Bu sahədə çoxlu səhvlərə yol verirlər. Bir qrup tərbiyəçilər idman saatını sinifdə oturmaqla, bir qrup tərbiyəçilər isə şagirdləri məktəbyanı sahəyə çıxartmaqla kifayətlənirlər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, təbii hərəkət vərdişlərinin formalaşması hərəkət sürətinin, gücün, cəldliyin və davamlığın inkişafı ilə sıx əlaqədar olub, yalnız və yalnız səmərəli təşkil olunmuş fiziki tərbiyə prosesində yaranır.

Unutmaq lazım deyildir ki, günüüzadılmış məktəblər, qruplar üçün ayrılmış idman saati müxtəlif mütəhərrik və idman oyunları, ekskursiya, qısa müddətli turist yürüşləri ilə zəngin olmalıdır.

Qrup tərbiyəsiçi məşğələlərin təşkili və keçirilməsində bədən tərbiyəsi müəlliminin köməyindən və göstərişindən həmişə istifadə etməlidir.

Gün rejimində fiziki hərəkətlərdən və oyunlardan ibarət məşğələlər məzmununa, həm də quruluşuna görə bədən tərbiyəsi

dərslərindən xeyli fərqlənməlidir. Lakin gün qruplarında keçirilən bədən tərbiyəsi məşğələləri başlı-başına buraxılmamalı, bilavasitə tərbiyəçinin rəhbərliyi altında keçirilməlidir. Qruplara bacarıqla rəhbərlik etmək, şagird kollektivinin fəaliyyətini düzgün istiqamətləndirmək və onların söylərini (düzgün) rəğbətləndirməyə ciddi səy göstərilməlidir. Bunun üçün məşğələlərin forma və məzmununu tez-tez rəngarəngləşdirmək və şagirdlərin marağını nəzərə alaraq onların bu və ya digər oyun növlərinə münasibətlərinə daim fikir vermək lazımdır. Uzunlaşmış gün rejimindəki bədən tərbiyəsi məşğələlərini açıq havada, hava əlverişli olmadıqda isə havası təmiz və dəyişilmiş otaqda keçirmək lazımdır.

I-IV sinif şagirdlərinin məşğələlərinin əsasını mütəhərrik oyunlar təşkil etməlidir. Bu oyunların içərisində dərsdən uşaqlara tanış olan və onların daha həvəslə oynadıqları oyunların olması məqsədəuyğundur. Tərbiyəvi xarakterli oyunlara xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

Oyun uşağın sağlamlığını, orqanizmin həyat fəaliyyətini artıran mühüm vasitələrdəndir. Oyun fiziki hazırlıqla yanaşı, uşağın estetik zövqünün yaranmasına, hissələrin inkişafına, baş beyin ali hissələrinin fəaliyyətinin güclənməsinə müsbət təsir göstərir. O, eləcə də uşağın əhval-ruhiyyəsini yaxşılaşdırır, emosionallığını artırır.

Görkəmli pedaqoq A.S.Makarenko vaxtilə oyuna yüksək qiymət verərək yazmışdır ki, yaşlı adamın həyatında iş, fəaliyyət, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın da həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir.

Bundan əlavə, oyun uşaqlarda kollektivçilik, dostluq, təşəbbüskarlıq, qoçaqlıq, dözümlülük, beynəlmilətçilik və vətənpərvərlik kimi ən yüksək əxlaqi keyfiyyətləri aşılayır. Oyun müəllimin rəhbərliyi altında keçirildikdə, o daha faydalı olur. Oyunun keçirilməsi uşaqlar üçün cansıxıcı olmamalıdır. Müəllim məzmunlu, rəngarəng oyun seçməkdə, oyunları səmərəli, düzgün keçməkdə və ona rəhbərlikdə yüksək pedaqoji ustalığa nümayiş etdirməlidir. Oyun vaxtı şagirdlər arasında vəzifə bölgüsü apararkən onların fərdi xüsusiyyətlərini, hərəkət və təşkilatçılıq qabiliyyətini nəzərə almalıdır. Təkcə qüvvətli uşaqlar deyil, həmçinin zəif uşaqlar da oyuna fəal cəlb olunmalıdır.

Bakı şəhərinin günüzadılmış məktəb və qruplarında idman saatının necə qurulduğunu öyrənmək məqsədilə bir sıra məktəblərdə müşahidələr apardıq. Məlum oldu ki, Xətai rayonundakı 254 saylı

məktəbdə bu iş digər məktəblərə nisbətən daha yaxşı təşkil olunmuşdur. Elə buna görə də həmin məktəbin iş təcrübəsinə istinad etməyi lazım bildik.

Müşahidələrdən aydın olur ki, 254 saylı məktəbdə idman saatına xüsusi diqqət yetirilir, məşğələlər qış fəslində məktəbin böyük idman salonunda, payız və yaz fəslində isə məktəbyanı bağda meydançada keçirilir. Yazda məktəbyanı sahə daha da gözəl görünür. Məktəb hər tərəfdən yaşıllığa bürünür. Uşaqlar idman saatında bu yaşıllıqlarda oynamaqdan doymur, hey onyamaq istəyirlər.

Tərbiyəçi M.Mikayılova 11^b sinfində apardığı məşğələni müşahidə etdik. İdman saatında uşaqlar hamısı idman geyimində (trusi, mayka və idman ayaqqabısında) məktəbyanı sahəyə çıxıb düzüldü və tərbiyəçinin göstərişini dinlədilər. Tərbiyəçi idman saatında nə kimi işlə məşğul olacaqlarını elan etdi. «... Bu gün həm də «Gəlin gəzməyə gedək» oyununa keçək» sözünü bitirə-bitirməz şagirdlərin əhval-ruhiyyəsi yüksəldi və üzlərində xoş bir təbəssüm yarandı. Məsmə müəllimə oyunun əhəmiyyəti haqqında qısa məlumat verdikdən sonra onun məzmunundan, təşkili və keçirilməsi qaydalarından danışdı. Bundan əlavə, müəllim oyunun qaydalarına hamının bir nəfər kimi riayət etməsini tapşırırdı. Oyun başlandı: oyunçular meydançanın müxtəlif yerlərindən kiçik dairə çəkib onun içərisində durdular (aparıcıdan başqa).

Aparıcı şagird istədiyi oyunçuya yaxınlaşıb deyirdi: «Gəzməyə gedək». Dəvət olunan oyunçu bir cərgəyə düzülüb aparıcının arxasınca gedirdilər. Bütün oyunçular öz yerlərindən çıxan kimi aparıcı onları dairədən bir qədər aralı məsafəyə aparıb, işarə və ya siqnal verirdi. Aparıcı, hərə öz yerinə deyən kimi bütün oyunçular qaçıb öz dairəsini tuturdu. Dairəsini tuta bilməyən oyunçu növbəti oyunda aparıcı rolunu oynayırdı. Aparıcı rolunda bir dəfə də olsun çıxış etməyən şagirdlər oyunun qalibi hesab olunur və oyunçular qarşısında tərbiyəçi müəllim tərəfindən rəəğbətləndirilirdi.

Oyun maraqlı və yüksək intizamlı keçirildi. Məsmə müəllimə məşğələnin axırında oyun haqqında uşaqların nə kimi təəssüratda olduqlarını və növbəti məşğələdə hansı oyunları keçməyi arzuladıqlarını soruşdu. İdman saatında uşaqlar ancaq oyunla kifayətlənməyib, Azərbaycana həsr olunmuş şeir söyləyir, Azərbaycan xalq rəqslərini ifa edirlər. Rəqslər nağara və qarmonun müşayiəti ilə keçirildi. Çox gözəl haldır ki, rəqs edənlər də, musiqiçilər də

şagirdlərin özü idi. Bütün bunlar da məşğələnin rəngarəngliyinə, effektivliyinə, xüsusən qrup uşaqlarının istirahətinin səmərəli keçməsinə müsbət təsir göstərirdi.

287 sayılı «Gələcək zəkalar» məktəbinin tərbiyəçi-müəllimi M.Qardaşəliyeva və 264 sayılı məktəbin tərbiyəçi-müəllimi E.Mirzəbəyova da idman saatını şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərinə, estetik zövqünə uyğun qurur və əsas məqsədin həyata keçirilməsinə yönəldir. Mətanət müəllimə valideynlər qarşısında da çıxış edir, qruplarda idman saatının təşkili xüsusiyyətlərindən, fiziki tərbiyə məşğələlərindən, mütəhərrik oyunlara geniş yer verilməsinin əhəmiyyətindən söhbət açmışdır. Mətanət müəllimin bir «idman satını» müşahidə etdik. O, «Ovçular və dovşanlar» oyununu keçirdi. Oyunda aparıcı rolunu müəllim özü oynayırdı. Müəllim «Dovşanlar meşəyə qaçdı» elan edən kimi, bütün uşaqlar məktəbin bağçasına qaçırdılar. Müəllimin «Ovçu gəldi» komandasından sonra isə «dovşanlar» öz yuvasına qaçırdılar, pusquda dayanmış «ovçular» isə yerindən tərpənmədən «dovşanları» topla vurmağa başladılar. Oyun üç dəfə təkrar olundu. Tutulan dovşanlar hesablandı və yeni ovçu seçildi. Oyun şagirdlərin hərəkət fəallığı və böyük ruh yüksəkliyi şəraitində keçdi. İndi də günüzadılmış məktəb, qrup və siniflərdə tərbiyəçi işləyən müəllimlərin ehtiyacını nəzərə alıb onlara kömək məqsədilə bir neçə oyunun məzmununu verək:

Bayrağı dəyişdirək

Meydançanın bir tərəfində bir-birindən bir addım aralı 4-5 dairə çəkilir, hər dairədə bir bayraq qoyulur (bayraqlar bir rəngdə olmalıdır). Meydançanın o biri tərəfində düz xətt çəkilir. Uşaqlar həmin xəttin dalında qarşı-qarşıya 4-5 cərgə düzülür. Cərgədə birinci dayanan uşaqlara bir rəngdə (məsələn, qırmızı rəngli) bayraqlar verilir.

Tərbiyəçinin: «Bir, iki, üç, qaç» işarəsi ilə əllərində bayraqlar olan uşaqlar dairələrə doğru qaçaraq, əllərindəki bayraqları dairədəki göy rəngli bayraqlarla dəyişdirib geri qayıdır və öz yerlərində duraraq bayraqları yuxarı qaldırırlar. Bayrağı tez gətirib qaldıran uşaq oyunda udmuş hesab olunur. Həmin uşaqlar bayraqları sonrakı yoldaşlarına verib, özləri cərgənin axırında dayanırlar. Beləliklə, bütün uşaqların iştirakı ilə oyun davam etdirilir.

Kəpənəyin tutulması

Tərbiyəçi oynayan uşaqlardan 4 nəfərini seçib ayırır. Bunlar topla kəpənək tutan uşaqları, qalan uşaqlar isə «kəpənəkləri» təmsil edirlər. Əllərində tor olan uşaqlar bir tərəfə (meydançanın kənarına) çəkilirlər. Tərbiyəçi onların yanında dördbucaq bir yer – «qutu» cızır. Tutulmuş «kəpənəkləri» uşaqlar ora toplamaladırlar.

Tərbiyəçi «uçun» dedikdə «kəpənəklər»in hamısı meydançada uçur. «M» işarəsi üzrə ayrılmış 4 uşaqdan ikisi «kəpənəkləri» vurmağa çalışır.

Onlar kəpənəklərin yanında əllərini bir-birinə vuraraq «kəpənəkləri» tuturlar, sonra onları «qutuya» - cizgi çəkilmiş yerə aparırlar.

Uşaqlar tutduqları «kəpənəkləri» apararkən, o biri «kəpənəklər» cəld «gülün» üstünə qonub durduqları yerdə hərəkətsiz dayanırlar. Bu zaman otaqda – meydançada sakitlik olur.

Tərbiyəçinin yenidən «tutun» işarəsi ilə qalan 2 uşaq «kəpənək» tutmağa gedir.

3-5 «kəpənək» tutduqdan sonra hər uşağın neçə «kəpənək» tutduğu qeyd olunur. Sonra «kəpənək» tutmaq üçün başqa uşaqlar seçilir və oyun yenidən başlanır.

Oyunu 6-8 dəfə təkrar etmək olar.

Əsas hərəkət – dartınma halqadan keç

Meydançanın mərkəzində bir-birindən 1 – 2 addım aralı məsafədə 5 – 6 halqa qoyulur.

Meydançanın (otağın) bir tərəfində bir xətt üzərində halqalarla qarşı-qarşıya onların sayı qədər bayraqlar düzülür. Meydançanın o biri tərəfində yenə bir xətt çəkilir. Xəttin o tərəfində uşaqlar 5-6 manqaya bölünüb düzlənirlər.

Hər manqa öz halqasının qarşısında sıraya düzülür. Tərbiyəçinin «Başlayın» işarəsi ilə hər manqada dayanmış birinci uşaq öz halqasının yanına qaçıb çöməlir və halqanı götürüb onu yerə qoyaraq şaquli vəziyyətdə saxlayır. Tərbiyəçinin : «Bir, iki, üç» - deməsi ilə manqalarda ikinci dayanmış uşaqlar qaçırlar. Onlar halqanın içindən keçir, bayraqların yanına qaçıb onları yuxarı qaldırırlar.

Sonra həmin uşaqlar bayraqları yerinə qoyaraq halqaları tutan yoldaşlarını əvəz edirlər. Onlar isə qaçıb öz manqasının axırında dayanırlar. Yenə də birinci dayanmış uşaqlar tərbiyəçinin: «Bir, iki, üç, qaç» işarəsi ilə bayraqlara tərəf qaçırırlar. Hər dəfə manqadakı birinci uşaq bayrağı götürməyə qaçdıqda, o biriləri manqa xəttinə doğru irəli gəlirlər. Bayrağı yuxarı qaldıran uşaqların sayı çox olan manqa oyunu udmuş olur.

Halqanı tut

İki uşaq kiçik məsafə, iki-üç metrlik məsafədə qarşı-qarşıya dayanırlar. Onlardan biri əlindəki kiçik halqanı atır, o biri isə tutur (əvvəllər əl ilə, sonralar ağacla tutur). Bu bacarıqlara yiyələndikdən sonra uşaqlar oyun variantının öhdəsindən asanlıqla gəlir və onu həvəslə oynayırlar.

Uşaqlar cüt-cüt ayrılaraq 3 – 4 metr məsafədə qarşı-qarşıya dayanırlar. Onlardan birində (şərtə görə) əlində ağac, digərində isə ağac və bir neçə halqa olur (əvvəllər 2, sonra 3-4), axırındakı halqanı ağacın ucuna keçirib onlar bir-bir öz yoldaşlarına tərəf atır, o da öz ağacı ilə halqanı tutur, halqaların hamısı atıldıqda tutulan halqalar sayılır, bundan sonra uşaqlar rollarını dəyişirlər.

Çoxlu halqa tutmuş uşaq oyunda qalib hesab olunur.

Bayrağın yanına kim tez qaçar

Uşaqlar otağın bir tərəfində düzülmüş stullarda otururlar. Bunlardan 8-6 addım aralı xətt çəkilir ki, bunun da üzərində 4 – 5 uşaq dayanır.

Otağın (meydançanın) o biri tərəfində çəkilmiş xətdən 18-20 addım məsafədə hər bir uşağın qarşısına stul düzülür və üzərində bayraq qoyulur. Stullar bir cərgədə qoyulmalıdır.

Tərbiyəçinin: «Bir, iki, üç, qaç» - deməsi ilə xətt üzərində dayanmış uşaqlar bayrağa tərəf qaçıb onları götürür və yuxarı qaldıraraq, yenə də yerinə qoyurlar.

Tərbiyəçi bayrağı birinci qaldıran uşağı qeyd edir, sonra onlar gedib öz yerlərində oturlar. Yenidən 4-5 uşaq gəlib həmin xəttin üzərində dayanır.

Hər uşağın bir dəfə bayrağa tərəf qaçması ilə oyun qurtarır. Oyunu iki-üç dəfə təkrar etmək olar.

Çoban

Yer: Meydança və ya dəhliz.

Hazırlıq: meydançanın mərkəzində iki konsentrik dairə çəkilir. Birincinin diametri 2 metr, ikincinin diametri isə 4 metrdir.

Oyunun təsviri: Bütün oyunçular iki bərabər komandaya bölünürlər. Komandaların kapitanları («çoban») seçilir. Püşkə əsasən komandanın biri dairəyə daxil olur. Həmin komandanın kapitanı birinci və ikinci dairənin arasında gəzişir, özünü və yoldaşlarını hücumçulardan qoruyur. Hücum edən komanda isə çalışır dairədəki oyunçuları və kapitanı dairədən çıxarsın, özü isə tutulmasın. Dairədəki oyunçular və kapitanlar çalışırlar, hücumçuları dairə daxilinə tutub salsınlar. Tutulmuş oyunçu oyundan çıxır.

Oyunun müddəti 10-15 dəqiqədir.

Oyunun qaydası:

1. Rəqib komandanın oyunçusunu tutub saxlayan oyunçu «oldu» deməlidir.

2. Hər iki komandanın iştirakçılarına bir-birini birinci və ikinci dairədə tutmağa icazə verilir.

3. Oyunçunu ancaq əllə tutmağa icazə verilir.

Metodiki göstəriş: uşaqların oyun qaydalarına riayət etmələrinə, müdafiəçilərin xəttən kənara çıxmalarına diqqət vermək lazımdır. Oyunda uşaqlar kollektivdə mütəşəkkil fəaliyyətə öyrəşirlər.

Ailədə səhər gimnastikası

Səhər gimnastikası şagirdlərin ailədə fiziki tərbiyəsi sisteminə daxil olub 8-10 dəqiqə müddətində icra edilir. Səhər gimnastikası yuxudan sonra əhval-ruhiyyəni yüksəldir. Hərəkət fəallığını artırır və cansağlığının möhkəmlənməsinə müsbət təsir göstərir. Qeyd etmək lazımdır ki, səhər gimnastikası ailə şəraitində keçirildiyi üçün onun səmərəli təşkili və keçirilməsi valideynlərdən çox asılıdır. Buna görə də ümumtəhsil orta məktəb bədən tərbiyəsi müəllimlərinin bu sahədə qarşısında bir sıra vəzifələr qoyulur. Bu hər şeydən əvvəl valideynlərin təbliği və fiziki tərbiyə üzrə biliklərlə silahlanmasından ibarətdir. Valideynlərə fiziki tərbiyə üzrə bilik verilməsində bir sıra formalardan istifadə olunur. Belə formalardan biri də eyni yaş qrupuna malik uşaqların valideynlərinin məktəbə çağırılıb onlarla səhər gimnastikasının təşkili və keçirilməsi üzrə söhbətin aparılmasıdır.

Bakının Xətai rayonundakı 88№-li məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi T.Mirzəyev ailə şəraitində səhər gimnastikasının düzgün təşkilinə həmişə diqqət yetirir və bu məqsədlə dərs ilinin əvvəlində ibtidai sinif şagirdlərinin valideynlərini məktəbə toplayır onlarla təbliğati-metodiki xarakterli söhbətlər keçirir və tövsiyələr verir. Telman müəllim valideynlərlə söhbət aparmazdan əvvəl mövcud ədəbiyyatı toplayır, onunla tanış olur, onu təhlil edir və müəyyən bir nəticəyə gəlir. Onun valideynlərlə apardığı bir söhbətin qısa məzmununu verək: - uşaqların hamısı ailə şəraitinə uyğun səhər gigiyenik gimnastikası hərəkətlərini icra etməlidirlər. Əgər kiçik yaşlardan başlayaraq uşaqlarınıza səhər gimnastikası hərəkətlərini yerinə yetirməyi öyrətsəniz, onların orqanizmi möhkəmlənəcək, daha çevik və zirək olacaq, dərslərində də müvəffəqiyyətlər qazanacaqlar.

Uşaqlar müntəzəm olaraq gimnastika ilə məşğul olarsa, artıq bir neçə ildən sonra onlar həmin hərəkətləri sərbəst surətdə yerinə yetirə biləcəklər. Uşaqlara müntəzəm surətdə izah etmək lazımdır ki, gigiyenik gimnastika şənlik, gümrahlıq, sevinc, qarşıda duran vəzifəni yerinə yetirmək deməkdir. Uşaqlar yuxudan qalxan kimi pəncərəni açmalı və otağın havasını dəyişdirməlidir. Mülayim hava zamanı səhər gimnastikası hərəkətlərini eyvanda da yerinə yetirmək olar. Sonra isə onlar yuyunmalı, tiftikli dəsmalla bədəni sürtməli və qurutmalıdır. Hərəkətlər icra olunan zaman uşaqların emosionallığının yüksəldilməsinə, yaxşı əhval-ruhiyyədə olmasına səy göstərməlidir.

T.Mirzəyev valideynlərə daha sonra bildirdi ki, səhər gimnastikası 10-15 dəqiqə davam edə bilər. Kompleks təxminən 10-12

hərəkətdən ibarət ola bilər. Otaqda yaxşı olar ki, gimnastika hərəkətləri addımlamaqla və yaxud yerində yerləşlə başlanılsın. Dartınma-gərilmə hərəkətləri isə diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, gərilmə hərəkətləri qamətin formalaşmasına kömək edir, onurğa sütununun normal inkişafına zəmin yaradır, tənəffüsü daha da dərinləşdirir. Dartınma (gərilmə) hərəkətləri zamanı gövdəni irəli, arxaya, sağa və sola əyməli, bədəni düz saxlamaqla sağa və sola fırlatmalı, həmin hərəkətlər 3-4 dəfədən çox təkrar olunmalıdır.

Tənəffüs müntəzəm edilməli, müxtəlif növ əyilmələr dövründə (irəli, arxaya, yana və s.) nəfəsi verməli, düzlənən zaman isə nəfəsi almalıdır. Uşaqların hoppanma zamanı hərəkətlərini pəncə üzərində yerinə yetirmələrinə fikir verilməlidir. Səhər gimnastikası hərəkətləri əvvəlcə barmaq, qol, çiyin əzələləri sonra isə gövdə və aşağı ətraf əzələləri üçün verilməlidir. Axırncı hərəkətlər yüngül hoppanmalardan ibarət olmalıdır. Hoppanma və asta qaçışlar mütləq yerləş və bədəni cəmləşdirici hərəkətlərlə qurtarmalıdır.

Siz mətbuatda dərc olunmuş və yaxud radio ilə verilən kompleks hərəkətlərindən də istifadə edə bilərsiniz. Əgər uşaqlar üçün müstəqil hərəkətlər kompleksləri müəyyənləşdirirsinizsə, onda uşaqlarınızın səhhət-sağlamlığının, fiziki inkişafını və hazırlığını mütləq nəzərə almalısınız. Bunun üçün də hərəkətlərin həkim müayinəsindən nəticəsi və uşaqların fiziki hazırlıq göstəricilərini öyrənməli və yaxşı yadda saxlamalısınız.

Fiziki yük tədricən artırılmalı və yavaş tempdən başlamaq şərti ilə yerinə yetirilməlidir. Müəllim daha sonra şagirdlərə müraciət edərək deyir: Uşaqların səhər gimnastikasına marağını və şüurlu münasibətini artırmaq məqsədilə hərəkətlər yeksənək, cansıxıcı, daimi gərginlik tələb edən və eyni xarakterli olmamalıdır. Bundan ötrü də 14-21 gündən bir ya bütövlükdə və yaxud da kompleks hərəkətlərin müəyyən hissəsini dəyişdirib yenisi ilə əvəz olunmalıdır. Hərəkət kompleksləri tərtib edərkən çalışmaq lazımdır ki, onlar bədənin eyni hissəsinə deyil, müxtəlif hissələrinə təsir edə bilsin. Bunun üçün ümuminkişaf etdirici gimnastika hərəkətlərinə də daha geniş yer verməkdən vacibdir.

İbtidai sinifdə oxuyan uşaqlarınızda hərəkətləri bir yerdə və sizin saymağınızla yerinə yetirilməsinə nail olun. Çalışın ki, hərəkətlər düzgün icra olunsun. Uşaqlar hərəkətləri düzgün, yəni lazımı tempdə, ritmdə, müəyyən bir ahəngdarlıqla yerinə yetirdikdə isə bu hərəkətlərin

onlar tərəfindən müstəqil icra edilməsinə icazə verin, bu şərtlə ki, uşaqlar nəzarətdən kənar qalmasınlar.

Yeni səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri tətbiq olunarkən hərəkətləri əvvəlcə özünüz göstərin, sonra isə yerinə yetirilmə texnikasını izah edin. Bundan əlavə, hərəkət komplekslərinin dəyişdirilməsinin səbəblərini onların nəzərinə çatdırın. Çünki bu yaşda olan uşaqlar hər şeylə maraqlanırlar və hər nə varsa hamısını öyrənməyə ciddi səy göstərirlər. Yaxşı olar ki, səhər gimnastikasını oyun formasında və yarış şəklinə təşkil edəsiniz. Bu uşaqların hərəkət fəallığını yüksəldir və səhər gimnastikasını icra etməyə həvəsi artır. Buna «Kim hərəkəti daha tez icra edə bilər?», «Kim hərəkəti daha dəqiq yerinə yetirə bilər?» və s. oyunları misal göstərmək olar.

Söhbətin axırında müəllim valideynlərin suallarına cavab verir.

Qeyd etməliyik ki, səhər gigiyenik gimnastikasının ailə şəraitində daha səmərəli nəticə verməsində, uşaqların səhhətinə müsbət təsir göstərməsini və hərəkət fəallığının yüksəldilməsində hərəkət kompleksinin fizioloji yük ayrılığı prinsipində qurulmasının, hərəkətlərin xarakterindən asılı olaraq ardıcıl surətdə növbələşdirərək yerinə yetirilməsinin, həmçinin onların ümumi həcmi və miqdarının təkrarlanmasının böyük əhəmiyyəti vardır. Bu baxımdan valideynlər ailədə uşaqlarla səhər gimnastikasını təşkil edərkən, onun aşağıdakı sxemdə qurulmasına çalışmalıdırlar.

Kompleksin **birinci hərəkəti** tənəffüsü qüvvətləndirməli, «yəni o «dartınma» xarakterli hərəkətlərdən ibarət olub yavaş tempdə icra olunmalı və 4-5 dəfə təkrarlanmalıdır. **İkinci hərəkət** ayaq əzələləri üçün olmalıdır: bura ayaqların növbə ilə müxtəlif tərəflərə sürətli tempdə qaldırılması və əvvəlki vəziyyətə gətirilməsi, hərəkətin hər bir ayaqla 4-5 dəfə təkrarı və yaxud çöməlmələr daxildir. Çöməlmə hərəkətlərində yavaş və orta tempdə icra edilməli 6-8 dəfə təkrar edilməlidir. **Üçüncü hərəkətlər** gövdənin sağ və sol tərəfindəki əzələlər üçün nəzərdə tutulmalıdır. Buna əyilmə hərəkətləridə daxildir. Həmin hərəkətlər hər bir tərəfə yavaş tempdə yerinə yetirilir. Həmin məqsədlə gövdənin dairəvi hərəkət etdirilməsi (sağdan sola və əksinə) hərəkətlərini də icra etmək olar. Bu hərəkətlər hər tərəfə 5-6 dəfə icra edilməklə orta və sürətli tempdə yerinə yetirilir. **Dördüncü hərəkətlər** gövdənin düz əzələləri üçün verilməlidir. Bu vaxt gövdə irəli əyilməli və düzləndirilməlidir. Hərəkət 5-6 dəfə təkrarlanmalı və müxtəlif tempdə icra olunmalıdır. **Beşinci kompleks** ümumiləşdirici

əhəmiyyətə malik olmalıdır. Bu məqsədlə də 30 saniyə müddətində və yaxud asta qaçış icra edilməlidir (1 dəqiqə ərzində). Bundan sonra isə sakitləşdirici fiziki hərəkətlər 1-2 dəqiqə müddətində yerinə yetirilməlidir.

1.2.Ümumi orta təhsil pilləsində fiziki tərbiyə sağlamlıq işləri

Səhər gimnastikası və dərşəqədər gimnastika

Bundan əvvəl ibtidai siniflərin nümunəsində şagirdlərin fiziki tərbiyə-sağlamlıq və idman tədbirlərinin əhəmiyyəti və mahiyyəti qısa şəkildə şərh edilmiş və işıqlandırılmışdır. Təkrar olmasın deyə və kitabın həcmi nəzərə alaraq V-VIII siniflər üçün həmin məsələləri spesifik cəhətləri nəzərə almaqla verməyi məqsəduyğun hesab edirik.

Ümumiyyətlə, şagirdlərin sağlamlıq bədən tərbiyəsi işləri, kütləvi idman tədbirləri sinifdən xaric və məktəbdənkənar vaxtlarda həyata keçirilir. Bu işin aparılmasında başlıca məqsəd məktəbyaşlı uşaqların ümumi fiziki hazırlığını artırmaq, sağlamlıqlarını möhkəmləndirmək və fiziki inkişafını yüksəltməkdən ibarətdir. İbtidai siniflərdə olduğu kimi orta, yuxarı məktəbyaşlı şagirdlər üçün də həmin işin düzgün təşkili və həyata keçirilməsi günün vacib məsələlərindən biridir.

Orta və yuxarı yaşlı məktəblilər üçün gün rejimində bədən tərbiyəsi, sağlamlıq tədbirləri təşkil olunarkən aşağıdakı formalardan istifadə edilir: səhər gimnastikası, dərşəqədər səhər gimnastikası, bədən tərbiyəsi dəqiqələri, fasilələrdə oyunlar. İndi də söylənələrin qısa da olsa izahını verməyi məqsədyönlü hesab edirik.

Səhər gigiyenik gimnastikası

Səhər gimnastikası şagirdlərin bədən tərbiyəsi sisteminə daxil olmaqla tədris gün rejimində əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Səhər gimnastikasının müntəzəm olaraq keçirilməsinin çox böyük təlim-tərbiyəvi əhəmiyyəti vardır. Bu prosesdə orqanizmin funksional sistemləri möhkəmlənir. Orqanizm öz vəzifələrini ahəngdar surətdə yerinə yetirir. Bütün bunlar həm bədən formalaşmasına, həm də

şagirdlərin hərtərəfli inkişafına, xüsusən tədris fəaliyyətinə, fiziki inkişafına, fiziki tətbiqi hazırlığına daha müsbət təsir göstərir.

Səhər gimnastikasının səmərəli təşkili və onun istənilən nəticə verməsində bədən tərbiyəsi müəlliminin rolu böyükdür. Müəllim, hər şeydən əvvəl bu işin əhəmiyyətini və metodikasını şagirdlərə və valideynlərə başa salmalı və öyrətməlidir. Bu sahədə valideynlərə bilik verməyi və öyrətməlidir. Bu sahədə valideynlərin və şagirdlərin bilik dairəsini genişləndirmək, onlara müvafiq məlumatları çatdırmaqdan ötrü valideyn yığıncaqlarından, sinif iclaslarından, istifadə etmək olar. Səhər gimnastikası hərəkət kompleksləri şagirdlərin yaşına, fiziki hazırlığına, onların bədən tərbiyəsi və idman sahəsində nə kimi bilik, bacarıq və vərdislərə malik olmasına tam uyğun olmalıdır. Buna görə də aşağıdakı ümumi metodik məsləhətləri mütləq nəzərə almaq lazımdır. Hər şeydən əvvəl, səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri şagirdlərin 9-10, 11-12, 13-14, 15-16 yaş qruplarına müvafiq seçilib tərtib edilməlidir. Bundan əlavə, hərəkət kompleksləri gərgin, cansıxıcı deyil, maraqlı, müxtəlif, yüngül hərəkət elementlərindən ibarət olmalı, böyük amplituda ilə, ritmik olaraq icra olunmalıdır. Hərəkət kompleksləri tərtib olunarkən ardıcılığa xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Seçilmiş kompleks hərəkətlər ilk növbədə dartınma xarakteri daşmalı, əl-qol və gövdə əzələlərinə, sonra ayaq əzələlərinə təsir göstərilməlidir. Sonra isə qüvvəni artıran hərəkətlərdən və hoppanma elementlərindən ibarət olmalıdır ki, bu da ayaq-pəncə qüvvəsini daha da artırmalı və möhkəmləndirməlidir.

Səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri icra olunarkən tənəffüs düzgün edilməli və nəhayət, yaş dəsmalla bədəni sürtməli, duş qəbul etməli və bədən qurunmalıdır.

Dərsəqədər səhər gigiyenik gimnastikası

Dərsəqədər səhər gimnastikası bilavasitə tədris fəaliyyətini və orqanizmin işgörmə qabiliyyətini artıran başlıca vasitələrdəndir. Təcrübədən aydın olur ki, bəzən şagirdlər ailədən məktəbə yüksək əhval-ruhiyyə ilə gəlmiş bir növ yuxulu, yəni yüksək zehni və fiziki fəaliyyətdə olmurlar. Onların tədris fəaliyyətinə hazırlığı minimum səviyyədə olur. Bu vəziyyəti aradan qaldırmaq üçün dərsəqədər səhər gimnastikasından istifadə edilməlidir. Bu növbələr arası təşkil

edilməlidir. Kompleks hərəkətləri idman zalında və koridorlarda da təşkil etmək mümkündür.

Dərsəqədər səhər gimnastikası keçirilərkən formalçılığa və yeksənəkliyə yol verilməməlidir. O müxtəlif fiziki hərəkətlərdən ibarət olmaqla, pedaqoji-metodiki baxımdan düzgün təşkil edilməlidir. Burada şagirdlər arasındakı məsafəyə, hərəkət elementlərinin lazımı səviyyədə verilməsinə, hərəkətlərin ritmik və müəyən tempdə icrasına, həmçinin yaşdan, fiziki hazırlığından asılı olaraq kompleksin hərəkət elementlərinin təkrarına diqqət yetirmək zəruridir.

Səhər gimnastikası kompleks hərəkətləri dəyişilməlidir, siniflərin hər biri üçün ayrılıqda (V-VI, VII-VIII, IX-XI) və bədən tərbiyəsi proqramına uyğun surətdə tərtib edilməlidir. Ümumi rəhbərlik və məsuliyyət bədən tərbiyəsi müəlliminin üzərinə düşür, təşkilatçı müəllim digər müəllimlərlə birlikdə eyni zamanda idman fəalları həmin işin təşkili və keçirilməsində yardımçı olmalıdır.

Kompleksin məzmunu müəyyənləşdirilərkən şagirdlərin sayı onun keçiriləcəyi yeri nəzərə almalıdır. Çalışmaq lazımdır ki, səhər gimnastikası meydançada təşkil edilsin. Bu zaman, yerləş, qaçış və hoppanma elementlərindən də istifadə etmək olar. Kompleks hərəkətlər üstüörtülü sahədə icra olunduqda isə qaçış və hoppanmalara yer vermək o qədər də məqsədəuyğun deyildir. Bu tədbirin həm sağlamlıq əhəmiyyətini azaldır və həm də intizama, mütəşəkilliyə mənfi təsir göstərir.

Dərsəqədər səhər gimnastikasının səmərəli keçirilməsində aparıcının hüdürlü və mərkəzi yer seçməsi hamını müşayiət etməsi, nəzarətdə saxlaması mühüm zəruriyyət kəsb edir. Kompleks meydançada təşkil olunarkən ona təxminən 5-10 dəqiqə, örtülü sahədə keçirilərkən isə 5-8 dəqiqə vaxt sərf edilməsi məsləhətdir. Hərəkət komplekslərinin hər birinin 5-6 dəfə təkrar edilməsi məqsədəmüvafiqdir. Onun musiqinin müşayiətilə icrası işin səmərəliliyini artırır, intizamın qorunub saxlanılmasına yüksək dərəcədə kömək edir.

Bədən tərbiyəsi dəqiqələri

Bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin hansı dərslərdə və nə vaxt keçirilməsi mübahisəli olduğundan bu barədə müxtəlif mülahizələr mövcuddur. Lakin metodist və müəllimlərin əksəriyyəti bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin I növbədə III – IV dərslərdə II növbədə isə II – III dərslərdə keçirilməsini məsləhət görürlər. Biz deyilənlərin tərəfindəyik.

Lakin həmin fikrə onu da əlavə etmək istərdik ki, bədən tərbiyəsi dəqiqəsinə keçirərkən dərslərin zehni xarakter daşmasını, şagirdlərin əhval-ruhiyyəsinə, yorulma dərəcəsinə, emosiyasına da nəzərə almaq faydalı olardı. Bəzi müəllimlər göstərirlər ki, bədən tərbiyəsi dəqiqəsi dərslərin qurtarmasına 15-20 dəqiqə qalmış keçirilməlidir. Fikrimizcə, bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin keçirilməsini resept kimi göstərmək o qədər də doğru deyildir. O şagirdin növbəti tədris fəaliyyətinə nə dərəcədə də hazır olmasından asılıdır. Bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin dərslərin hansı hissəsində keçirilməsini müəyyənləşdirilməlidir. Burada fənn müəlliminin pedaqoji ustalığı, məharəti və müşahidə qabiliyyəti həlledici rol oynayır.

Qeyd etməliyik ki, bədən tərbiyəsi dəqiqəsi üçün mürəkkəb hərəkətlərdən istifadə etmək lazımı effekt vermir. Buna görə də 3-5 elementdən ibarət olan sadə, maraqlı və diqqəti cəlbəedici hərəkətlər seçməli və onu 3-4 dəfədən artıq olmamaq şərti ilə təkrar etməlidir. Həmin hərəkətlər əl, qol, kürək və qıç əzələlərinin və çiyin qurşağının hərəkət qüvvəsinin artmasına yönəldilməli, zehni fəallığı yüksəltməlidir.

Bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin seçilməsinə ixtisas müəllimləri kömək göstərməlidirlər. Hərəkətləri fənn müəlliminin özü də yaxud yaxşı hazırlıqlı şagirdlərdə apara bilər. Təşkilati və intizam məsələlərinə bilavasitə, fənn müəllimləri cavabdehdir. Eyni zamanda məktəb direktoru və həkimi bu tədbirlərin nəticəsini qiymətləndirməyə borcludurlar. Xüsusən, tədris əhəmiyyəti göstərilməlidir.

Hərəkətlər parta arxasında oturuş və yaxud partalararası qabaqcadan müəyyənləşdirilmiş yerdə icra oluna bilər. Bu dövrdə küləksiz havada pəncərə açılmalı, şagirdlərə ani sərbəstlik verilməlidir. Hərəkətin icrası zamanı şagirdlərə yaxasını açmaq məsləhət görülür. Hərəkətin icrası yüngül olmalı, orqanizmə ümuminkişaf etdirici təsir göstərməli və cəmi bir neçə dəqiqə davam etməlidir.

Bədən tərbiyəsi hərəkətləri əvvəlcə əl əzələlərinə, ikinci çiyin qurşağı və kürək əzələlərinə, üçüncü gövdə əzələlərinə və dördüncü

ayaq əzələlərinə təsir göstərməli və onların hərəkət fəallığını artırmalıdır. Hərəkətlər ən azı həftədə bir dəfə, ən çoxu isə iki həftədə bir dəfə dəyişməlidir. Hərəkətlər seçilərkən pedaqoji ardıcılığı, sadədən mürəkkəbə doğru prinsipinə riayət edilməsi məqsədyönlüdür.

Fasilələrdə oyunlar

Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin gün rejiminə daxil olub, böyük tənəffüslərdə keçirilən müxtəlif oyunların tədris və sağlamlıq əhəmiyyəti olduqca böyükdür.

Fasilələrdə keçirilən oyunlar açıq və təmiz havada, münasib yerdə təşkil olunmalı və bu iş əsasən ixtisaslı bədən tərbiyəsi müəllimlərinin nəzarəti və köməyi ilə, məktəb ictimai təşkilatlarının, ictimaiyyətçi fəalları iştirakı ilə həyata keçirilməlidir. Fasilələrdə oyunları təşkil etməzdən əvvəl müəyyən hazırlıq işləri görülməlidir. Xüsusən, oyun keçiriləcək yerə uyğun oyunlar seçilməli, yaş qrupuna görə qruplaşdırılmalıdır. Fasilələrdə nəinki oyunlardan istifadə etmək olar. Hətta gimnastika hərəkətlərindən və s. istifadə edilməlidir. Fasilələrdə voleybol topu ilə də oynamaq olar. Oyun zamanı şagirdlərin həyəcanlanmasına, tərləməsinə, intizamın pozulmasına yol verilməməlidir. Bunun üçün də fiziki tədbirlər gərginlik tələb etməməlidir, uşaqların əsəbləşməsinə, mənfi emosional vəziyyət keçirmələrinə zəmin yaratmamalıdır. Bütün bunlar təlim-tərbiyənin vəhdətdə və lazımı səviyyədə aparılmasından ötürü xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Yoxlama – test sualları

- 1.Səhər gigiyenik gimnastikasının başlıca əhəmiyyəti nədir?
- 2.Dərsəqədər səhər gigiyenik gimnastikasının təşkili qaydalarını göstərin.
- 3.Səhər gigiyenik gimnastikası üçün hərəkətlərin seçilməsi qaydaları hansılardır?
- 4.Bədən tərbiyəsi dəqiçələrinin əhəmiyyətini göstərin.
- 5.Bədən tərbiyəsi dəqiçələrinin təşkilinin mühüm şərtləri.
- 6.Böyük tənəffüslərdə fiziki tərbiyə tədbirlərini şərtləndirən amillər hansılardır?
- 7.Günüuzadılmış qruplarda idman «saatı»nın təşkilinin zəruri şərtlərini göstərin.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1. Kiçik məktəbyaşlı uşaqlarla fiziki tərbiyə və idman işlərinin təşkili.
2. Səhər gigiyenik gimnastikası üçün fiziki hərəkətlərin və oyunların seçilməsi və təşkili prinsipləri.
3. Günüuzadılmış qruplarda fiziki tərbiyə işləri.
4. Bədən tərbiyəsi dəqiçələrinin təşkili prinsipləri.

6.2. Sınıfdən və məktəbdənxaric fiziki tərbiyə idman məşğələləri

PLAN

- 2.1. Sinifdən xaric fiziki tərbiyə- idman sağlamlıq məşğələləri
 - 1.1. Sinifdən xaric məşğələnin- məqsədi
 - 1.2. İbtidai təhsil pilləsində fiziki tərbiyə- sağlamlıq məşğələləri
 - 1.3. Ümumi orta təhsil pilləsində fiziki tərbiyə- idman sağlamlıq məşğələləri
- 2.2. Məktəbdən xaric fiziki tərbiyə- idman sağlamlıq tədbirləri
- 2.3. Ümum məktəb bədən tərbiyəsi- sağlamlıq və kütləvi idman işləri

Ə D Ə B İ Y Y A T

- 1. İ. Aslanov. Ümum təhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman işləri. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1976-cı il.
- 2. T. Abasov. İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1987-ci il.
- 3. B. Quliyev. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi- idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. Bakı, 1994-cü il.
- 4. B. Nərimanov, Ş. Əliyeva, E. Nərimanov. İdman gimnastikası. «Müəllim» nəşriyyatı, 2004-cü il.
- 5. B. Dosenko. Uşaqlarla məktəbdən kənar iş. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1973-cü il.

6.2. Sinifdən və məktəbdən xaric fiziki tərbiyə idman sağlamlıq məşğələləri

2.1. Sinifdən xaric fiziki tərbiyə- idman sağlamlıq məşğələləri

1.1. Sinifdən xaric məşğələlərin məqsədi

İbtidai siniflərdə sinifdənkənar sağlamlıq bədən tərbiyəsi və kütləvi idman tədbirləri bir sıra məqsədlə təşkil edilir və burada müxtəlif məktəb şagirdləri cəlb edilir. Daha konkret desək:

1.İdman işləri şagirdlərlə idmanın bu və ya digər növləri üzrə bilik, bacarıq və vərdisləri aşılamaq onları həmin istiqamətdə inkişaf etdirmək məqsədilə keçirilir. İdman üzrə təşkil olunan bölmələrdə şagirdlər bir tərəfdən konkret idman növü üzrə öz ustalığını artırır, bacarıqlarını təkmilləşdirir. İkinci tərəfdən onlar idmançı kimi yetişir və sinfinin, məktəbinin və hətta yaşadığı rayonun idman şərəfini qoruyurlar. Həmin bölmələrdə məşğul olanlar öz sağlamlığını möhkəmləndirir, fiziki hazırlıqlarını və imkanlarını artırır. Həmçinin kollektivinin şərəfini yüksək tutmaq, kollektivçilik, dostluq və yoldaşlıq, kollektivinə məhəbbət və s. ruhda tərbiyə olunur.

2.Məktəblərimizdə səhhətində bəzi qüsurlar olan şagirdlərə rast gəlmək olur. Həmin şagirdlərin səhhətinə müsbət təsir göstərmək, onların fiziki inkişafını formalaşdırmaq və fiziki hərəkət keyfiyyətlərini artırmaq üçün ümumi fiziki hazırlıq qruplarında müntəzəm olaraq məşğul olmaq uşaqların mənəviyyatına həm də təliminə müsbət təsir edir, tez-tez dərslər buraxmaq hallarının qarşısını alır.

3.Məktəbdə bir qrup uşaqların idman məşğələlərinə və bölmələrinə cəlb olunmasında əsas məqsəd onların fiziki keyfiyyətlərini təkmilləşdirməkdən ibarətdir. Əlbəttə, bu cür məşğələlər könüllülük prinsipi əsasında uşaqların arzu və xahişi nəzərə alınaraq təşkil edilir.

Sinifdənkənar bədən tərbiyəsi işlərinə şagirdlər cəlb olunarkən bir sıra vacib pedaqoji-psixoloji məsələləri nəzərə almaq hökmən lazımdır. Xüsusən uşaqların marağı, fiziki hazırlığı, fiziki inkişafı, fərdi xüsusiyyətləri, qabiliyyətləri diqqət mərkəzində olmalıdır. Ayrı-ayrı idman hərəkət növünə şagirdlərin cəlb olunmasında seçmə (fərdiləşdirmə) üsulundan geniş istifadə olunur. Bu şagirdlərin marağı ilə yanaşı onların fiziki inkişafı, qabiliyyətləri öyrənilmədən sonra həyata keçirilməlidir. Müşahidə olunmuşdur ki, deyilənlər bəzən nəzərə alınmır, nəticədə tədricən idman məşğələlərinə gələnlərin sayı günbəgün azalır və ya lazımi göstərici əldə etmək mümkün olmur.

Elmi tədqiqatlar və təcrübə göstərir ki, kiçik məktəbyaşlılar idmanın üzgüçülük, bədii gimnastika və mürəkkəb koordinasiya hərəkətlərini buz üzərində daha yaxşı icra edirlər. Həmin hərəkət

növlərinin texnikasına böyük yaşlı şagirdlərə nisbətən tez və sürətlə yiyələnirlər. 8-10 yaşlı məktəbli oğlanlarla isə futbol və qaçıqşın texnikası daha tez aşılır. Mürəkkəb futbol priyomlarını qısa bir müddətdə mənimsəyirlər. Ümumiyyətlə, müşahidə olunmuşdur ki, ibtidai sinif şagirdləri ümuminkişafetdirici hazırlıq və ilk hərəkətləri böyük həvəslə və müvəffəqiyyətlə yerinə yetirirlər.

Sinifdənkənar bədən tərbiyəsi işlərinin qarşısında duran başlıca vəzifələrdən biri də dərs prosesində öyrədilmiş bilik, bacarıq və vərdişlərin dərinləşdirilməsindən ibarətdir. Çünki bədən tərbiyəsi dərsləri tədris proqramı materiallarının mənimsədilməsində mühüm və həlledici mahiyyətə malik olsa da, o, yalnız sinifdənkənar müxtəlif tədbirlər vasitəsilə dərinləşdirilir və möhkəmləndirilir. Sinifdənkənar yüngül atletika bölməsində yerləşən, qaçıq və cisim atmalar və s. hərəkət növləri üzrə bacarıq və vərdişlərin təkmilləşdirilməsi və s. buna misal ola bilər.

İndi də ibtidai sinif şagirdləri üçün onların yaş xüsusiyyətlərinə, xarakterinə daha da yaxın olan sinifdənkənar keçirilən bədən tərbiyəsi məşğələlərinin bir neçəsinin təşkilini konkretləşdirək.

1.2.İbtidai təhsil pilləsində fiziki tərbiyə-sağlamlıq məşğələləri Ümum fiziki hazırlıq qrupları

Ümumfiziki hazırlıq qrupları könüllülük əsasında təşkil olunur. Çalışmaq lazımdır ki, ümumi fiziki hazırlıq məşğələlərinə şagirdlər kütləvi şəkildə yazılsınlar. Buna görə də ilk növbədə bu məşğələlərin sağlamlıq əhəmiyyətini, işgörmə qabiliyyətini artıran başlıca vəzifələrdən biri olduğunu şagirdlərə izah etmək vacibdir. Ümumi fiziki hazırlıq məşğələləri bir neçə məqsədlə təşkil edilir. O bütün dərs ili dövründə davam etməklə uşaqların səhər çıxışlarına və ya bədən tərbiyəsi bayramlarına hazırlayır. Belə məşğələlərin proqramına rəngarəng sadə mütəhərrik oyunlar, idman əyləncələri, idman oyunlarının elementləri, gimnastika və yüngül atletikaya dair materiallar daxil edilir. Proqramda iki istiqamətli bədən tərbiyəsi tədris proqram materialları və əlavə fiziki tərbiyə materialları daxil edilir. Əgər məktəbdə şərait varsa, şagirdlərə akrobatikanı, habelə VMH kompleksinin normativlərindən olan üzgüçülüğü də öyrətmək məqsədəuyğundur. Ümumi fiziki hazırlıq qrup məşğələləri Bakı, Sumqayıt şəhərində və respublikamızın rayon və şəhərlərində bütün

ilboyu açıq havada keçirilməsi məsləhətdir. Lakin küləkli və soyuq havada isə məşğələni idman zalına və yaxud da geniş otaqların birinə keçirmək olar. Ümumi fiziki hazırlıq məşğələlərini müəllimin aparması məsləhətdir. Lakin həmin məşğələlərə rəhbərliyi sinif müəllimlərinə, ictimai təlimatçılara və fəal valideynlərə də tapşırmaq olar. Bu şərtlə ki, onlar bu sahədə təlimatlandırılmış və lazımı biliklərə yiyələnmiş olsunlar.

Məşğələlər məktəbin idman bazasında, mənzil-istismar idarəsinin nəzdində olan meydança və zallarda təşkil oluna bilər. Lakin onun cədvəli dəqiq tədris planı olmalı və məktəb direktoru tərəfindən təsdiq edilməlidir.

İdman Bölmələri

Atletika bölməsi

Yüngül atletika əsas idman növlərindən biri olub, təbii elementlərlə zəngindir. Yüngül atletika məşğələlərini digər idman növləri üzrə olan məşğələlərə nisbətən asan təşkil etmək olar. Ona görə ki, bu idman növü akrobatika, üzgüçülük və s. kimi xüsusi şərait tələb etmir. Kənd məktəblərinin demək olar ki, hamısında yüngül atletika bölməsi təşkil etmək mümkündür. Burada əsas məsələ kələ-kötür sahələri düzəltmək, sahəni daş-kəsəkdən təmizləmək, çalalar qazmaq, habelə xətləmə işləri aparmaqdan ibarətdir. Lakin bu məşğələlərdə şagirdləri cəlb etmək üçün bəzi hazırlıq işləri aparmaq lazımdır. Hər şeydən əvvəl nədən başlamaq lazımdır. Təbliğət-təşkilatı işləri gücləndirilməlidir.

Xətai rayonundakı 88 saylı məktəbin baş bədən tərbiyəsi müəllimi Telman Mirzəyev idman bölmələrinin təşkili də təbliğati məsələlərinə xüsusi diqqət yetirir. Bunun üçün də şagirdlərə yüngül atletika üzrə Olimpiya və ölkə çempionları, Azərbaycan rekordçuları haqqında və onların çətin yarışlarda qələbə çalmaları barədə məlumat verir.

Yüngül atletikanın məktəbdə və rayonda vəziyyətinə aid söhbət aparır. Bundan sonra yüngül atletikanın sağlamlıq əhəmiyyətini şagirdlərə çatdırır bu növ üzrə aparılan yarışlara dair, onun texnikası barədə kinofilm nümayiş etdirir. Bundan əlavə ən

görməli yüngül atletlərin şəkilləri, tərcümeyi-halı, göstərdiyi nəticələri məktəbin idman guşəsində nümayiş etdirir. Məktəb kitabxanasında isə yüngül atletika kitabları ayrı-ayrı məqalələr və s. müəyyən bir guşədə toplanır, şüarlar yazılıb görkəmli yerlərdən asılır.

Sentyabr ayında şagirdlərin bölməyə yazılması məsləhətdir. Məşğələlər həftədə 2 dəfə keçirilməlidir. İlk məşğələlərdə xüsusən ehtiyatlı olmalıdır. Şagirdlərə birdən-birə ağır fiziki yük verilməməli, qaçış məsafələri qısa olmalı, daha uzağa tullanma tələb olunmamalıdır.

Bir sıra yüngül atletika məşğələləri nə gərgin, nə də ki, az fiziki hərəkətli olmalıdır.

Yüngül atletika məşğələlərini müəllim özü keçməyə də bilər. Fəal idmançılardan, digər fənn müəllimlərindən bu işə cəlb etmək lazımdır. Məşğələlərin yüksək səviyyədə keçməsi məqsədlə dərs ilinin əvəlində ictimai məşqçilər hazırlayan seminarlar təşkil edilməlidir. Həmin seminar da müəllimlə yanaşı məşhur yüngül atletika mütəxəssisləri, görkəmli idmançılar çıxış etməli və öz təcrübələrindən, çətinliklərdən və yüngül atletikanın texnika və taktikasından danışmalıdır. Yaxşı olardı ki, ictimai – məşqçilərə yüngül atletikaya dair jurnal və təlimati- metodiki kitab və vəsaitlər verilsin.

Yüngül atletika məşğələlərinin səmərəli təşkilində onun xarakterinə uyğun yerlərin düzəldilməsi vacibdir. Xüsusilə qaçış cıgırları, cismi atmaq yeri, uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün çuxurlar, təkən nöqtələri və s. sahələrin xətlənməsi, səliqə-səhməndə və təmiz saxlanması şagirdlərin yüngül atletika məşğələsinə həvəsini artırır, estetik zövqünü inkişaf etdirir. Meydançalar yaradılarkən şagirdlərin, ictimaiyyətin və valideynlərin qüvvəsindən istifadə etməlidir.

Yüngül atletika məşğələsinin lazımi nəticə verməsində tədris planına uyğun ləvazimat və avadanlıqların əldə edilməsi mühüm şərtidir. Ləvazimat və avadanlıqlar məktəb hesabına əldə edilməlidir. Lakin yeri gəldikcə sadə avadanlıqların məktəb emalatxanasında şagirdlərin gücü ilə düzəltmək lazımdır. Bu şagirdlərin mənəvi tərbiyəsində xüsusi rol oynayır. Onlar idman əşyalarına şüurlu münasibət göstərir, onun tezliklə sıradan çıxmasının qarşısını almağa səy göstərir, bu məqsədlə ona ziyan yetirmirlər.

Yüngül atletika məşğələləri ibtidai siniflər üçün son illərdə tətbiq olunan normativlərin əsasında təşkil edilməlidir. Aparılan bütün işlər

ilk pillenin norma və tələblərinə hazırlığa və ödənilməsinə tam şəkildə istiqamətləndirilməlidir.

Yüngül atletika idman məşğələlərini ləvazimat və avadanlıqla təmin etmək üçün məktəb rayon və şəhərin uşaq-gənclər idman məktəbi ilə daha sıx əlaqədə olmalıdır. Uşaq-gənclər idman məktəbi ümumtəhsil məktəbinə 2 cəhətdən kömək etmək imkanı vardır. İşlədilən avadanlıq və ləvazimatların müəyyən hissəsini və yaxud da köhnəlmiş, sıradan çıxmış idman əşyalarını onlara verməklə. Əlbəttə, məktəb ictimaiyyətinin köməyi ilə yararsız idman əşyalarını təmir edə və yararlı hala da sala bilər.

Stolüstü tennis

İbtidai sinif şagirdləri üçün ən maraqlı və cəlbedici idman növlərindən biri stolüstü tennisdir. Stolüstü tennis idman növünün özünəməxsus qaydaları hərəkət texnikası və taktikası vardır. Bu idman oyunu zamanı sürətlə hücumə keçmək, cədliliklə və çevikliklə müdafiə olunmaq, həmçinin müxtəlif əyilmələrə, topu (şarı) qəbul etmək, nəhayət, rəqibin sahəsinə güclü zərbələr endirmək elementləri mövcuddur. Yaxşı tennis oynamaq üçün birinci növbədə şagirdlərin cəldliyini, çevikliyi, qüvvəsini və dözümlülüyünü inkişaf etdirməli və iradəsini möhkəmləndirməlidir. Bu məqsədlə də ümuminkişafetdirici əşyalı və əşyasız hərəkətlərdən istifadə etmək faydalıdır.

Stolüstü tennis oyunu üçün xüsusi top, 2 ədə raket və şar olmalıdır. Stolüstü tennis oyununu keçirməkdən ötrü oyun keçirən sahənin eni 4 m., uzunluğu isə 7,75 m x 4,5, 5x3 m ölçülü sahədə də stolüstü oyununu təşkil etmək olar. Məktəbin stolu yoxdursa, emalxanada möhkəm taxtadan həmin stollardan düzəltmək mümkündür. Bu zaman stolu rəngləmək və xətləri çəkməyi unutmamalı. İbtidai siniflərdə stolun ölçüləri 152, 5x274 sm olmalıdır, yerdən isə 76 sm hündürlükdə durmalıdır.

Stolüstü tennis üzrə məşğələyə də şagirdlərin cəlb olunması üçün onlarla müxtəlif mövzularda söhbətlər aparmalı, idman kinofilmləri göstərməli, güşələr düzəltməli, yaxşı idmançıların çıxışlarını təşkil etməlidir. Bu işə məşhur idmançıları da cəlb etmək lazımdır.

Stolüstü tennis oyununda əvvəlcə duruşlar, raketləri tutmaq qaydaları, sonra isə müdafiə və hücumetmə priyomları öyrədilməlidir. Stolüstü tennis oyununun səmərəli təşkili qaydalarını bilmək üçün aşağıdakı kitabları oxumağı məsləhət görürük: «Pravila sorevnovaniy po nastolnomu tennisu» (izd.FiS, 1975), V.S.İvanovun «Tennis na stole» tədris vəsaiti (izd.FiS, 1970 q.), «Fiziçeskaya kulğtura v şkole» jurnalından başlayaraq müxtəlif illərdə 1975-ci ildə dərc olunmuş materiallar və s. Eyni zamanda «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsində dərc olunmuş məqalələrdən istifadə etmək olar.

Bədii gimnastika

Fənlərarası əlaqə həmişə tədrisin elmi səviyyəsini yüksəltməkdə böyük rol oynamışdır. İbtidai siniflərdən başlayaraq şagirdlərə bədii gimnastikanın elementlərinin öyrədilməsi onlarda estetik zövqü inkişaf etdirir, klassik və müasir musiqiyə, xalq musiqisinə, sənətkarlarımıza məhəbbəti daha da artırır. Sinifdənkənar bədii gimnastika elementlərinin öyrədilməsi, həm də hərəkətlərində dəqiq olmağı, çevikliyi, gözəlliyi, başqa sözlə desək, estetik formanı təşəkkül etdirir, ürəyi oxşayır. Buna görə də kiçik məktəbyaşından başlayaraq qızların bədii gimnastikaya yüksək həvəs göstərməsi təsadüfi deyil, qanunauyğun bir haldır. Bədii gimnastika texnikasını qızlar 7-10 yaşlarında daha tez mənimsəyirlər. Bu hərəkətlər qüvvə, dözümlülük və cəldliyin inkişafına səbəb olur, ayrı-ayrı əzələ qrupunu möhkəmləndirərək qamətin düzgün formalaşmasına kömək edir.

Bədii gimnastika məşğələlərini keçirməzdən əvvəl qızlarla söhbət aparmaq, onun bədən üçün əhəmiyyətini başa salmaq lazımdır. Elan verib onları gimnastika zalına və ya meydançaya toplamaladır.

Bədii gimnastika məşğələsi musiqinin müşayiəti ilə aparılmalıdır. Məşğələdə müvafiq idman və hərbi marşları, yeri gəldikcə Vətən, əmək veteranları, kosmonavtlar haqqında bəstələnmiş mahnılar, musiqilər səslənməlidir. Bu vaxt maqnitafondan da istifadə etmək mümkündür.

Bədii gimnastika məşğələlərinin emosionallığını artırmaq məqsədilə hərəkətlər məşqçi tərəfindən düzgün, gözəl və çevikliklə yerinə yetirilməlidir. Bundan əlavə, göstərməyə, aydın izah verməyə çalışmalıdır. Çətin hərəkətlərin birləşməsinə tələsməməlidir. Çətin

hərəkətləri birləşdirərək şagirdlər onun yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir və ruhdan düşür. Əlbəttə, eyni hərəkətlərin uzun müddət təkrar olunmasında bədii gimnastika məşğələsinin təlim-keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. Buna görə də bədii gimnastikada fiziki təlim yükü tədricən artırmalı və qızların qabiliyyətlərinə, fiziki hazırlığına uyğunlaşmalıdır.

Fərdi məşğələlər

Fərdi məşğələlər ayrı-ayrı uşaqlarla və yaxud bədəncə qüsurlu olanlarla təşkil olunur. Həmin məşğələlər proqram materiallarını yerinə yetirə bilməyən, səhhət sağlamlığı günü-gündən geri gedən, həmçinin qamətində və yastıyaqlılıq qüsuru olan uşaqlarla da təşkil edilə bilər.

Fərdi məşğələlər səhərlər gəzintilərdə və günün ikinci yarısında keçirilir. Müəllim məktəb həkimi ilə birlikdə fərdi məşğul olunacaq uşaqları və onlarla yerinə yetiriləcək fiziki hərəkətləri, oyunları müəyyənləşdirirlər.

Fərdi məşğələlərin keçirilməsi metodikası, təlim-tərbiyənin ümumi prinsiplərinə əsaslanır. Burada uşaqların fiziki inkişaf qanunauyğunluqları nəzərə alınmalıdır. Hərəkətlər qarşıda duran vəzifələrə uyğun olaraq seçilir.

Məşğələnin gedişini daima müəllim və həkim müşahidə və təhlil edir. Xüsusən, uşaqların səhhəti və davranışı nəzərdən keçirilir. Antrometrik göstəricilər öyrənilir, ayaqların inkişafı müşahidə olunur. Bütün bunlar məşğələnin effektivliyini artırır, onun metodikasının təkmilləşdirilməsi yollarını aşkara çıxarır.

1.3. Ümumi orta təhsil pilləsində fiziki tərbiyə-sağlamlıq məşğələləri

Ümumi fiziki hazırlıq qrupları

Ümumi fiziki hazırlıq qruplarında başlıca olaraq ayrı-ayrı siniflərdən toplanmış şagirdlər iştirak edirlər. Məqsəd şagirdlərin ümumi fiziki hazırlığını artırmaqdan ibarətdir. Bölmələr təşkil olunarkən yaş qruppu, fiziki inkişaf və fiziki hazırlıq mütləq nəzərə alınmalıdır. Bölmə məşğələlərində istifadə olunan hərəkətlərin əsasını

proqram materialları tutmalıdır. Həftədə iki dəfə olmaqla 40-60 dəqiqə müddətində keçirilməlidir. Burada umumrəhbərlik bədən tərbiyəsi müəllimlərinə həvalə olunmuş olsa da, idmançı fəallar, yuxarı sinif şagirdləri, ictimaiyyətçilər yaxından kömək göstərməlidirlər.

İdman bölmələri bir tərəfdən şagirdlərin idman göstəricisini artırarsa, digər tərəfdən də onların hərtərəfli və harmonik inkişafına müsbət təsir göstərir. İdmanın ayrı-ayrı növləri üzrə (voleybol, basketbol, əl topu, atletika, VMH kompleksi, stolüstü tennis, badminton, şahmat, şaşki və s.) təşkil olunan idman bölmələri əvvəla könüllülük prinsipinə əsaslanır, ikincisi məktəbin bazasına uyğun olaraq həyata keçirilir. Lakin bölmə məşğələlərinin işində fəallar, yuxarı sinif şagirdləri bilavasitə iştirak edirlər.

Ümumiyyətlə, məşğələlərin daha da səmərəliliyi üçün şagirdlərin yaş qrupu üzrə bölüşdürülməsi məsləhət görülür:

1. Kiçik yaş qrupu (11-12, 13-14);
2. Orta yaş qrupu (15-16 yaş);
3. Yuxarı yaş qrupu (17-18 yaş).

Atletika növlərinin öyrədilməsinin bəzi pedaqoji metodiki məsələləri

Atletika məktəb bədən tərbiyəsi proqramlarında özünəməxsus yer tutmaqla ümumtəhsil məktəblərinin bütün siniflərində tədris olunur. Yeriş, qaçış, tullanmalar və atmalar təbii hərəkət vərdişləri aşıladığına insan üçün çox xarakterik olduğuna və emosionallığına və sairəyə görə fiziki tərbiyə vasitələri içərisində əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Atletika məşğələlərinin düzgün təşkili məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığını möhkəmləndirir, orqanizmin fiziki cəhətdən harmonik inkişafına kömək edir. Bundan əlavə, hərəkəti keyfiyyətləri qüvvə, sürət, cəldlik, güc və s. inkişaf etdirir, iradəni və dözümlülüyü artırır, intizam, fəallıq tərbiyə edir. Xüsusilə uşaq və yeniyetmələrdə təşkilatçılıq qabiliyyətini formalaşdırır. Səhiyyə-mədəni və digər gigiyenik vərdişlər aşılayır. Atletika hərəkətlərinin tətbiqi eyni zamanda anatomik fiziologiya baxımından da əhəmiyyətlidir. O, ürək-damar və əsəb sistemini möhkəmləndirir, tənəffüs orqanlarının funksiyasını yaxşılaşdırır, maddələr mübadiləsini gücləndirir, bədən qamətinin formalaşmasına yardım göstərir.

Atletika-idman məşğələlərinin səmərəli təşkili və keçirilməsinə bir də ona görə ciddi say göstərmək vacibdir ki, o həm də uşaq və yeniyetmələri, gəncləri əməyə və müdafiəyə bədən tərbiyəsi kompleksinin norma və tələblərini yerinə yetirməyə hazırlayır. Çünki, bədən tərbiyəsi kompleksinin əsas hərəkət növləri atletika hərəkət elementlərindən ibarət olub, bu hərəkət növləri üzrə texnikaya yiyələnmə əməliyyatı da məhz atletika dərslərində aparılır. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, atletika-dərs məşğələlərində əsas təbii hərəkətlər üzrə şagirdlərə bilik oyrədilir, bacarıq və vərdişlər aşılır. Bu səbəbdən də, atletikanın müəyyən bir növü (yeriş, hoppanma qaçış, tullanmalar və s.) yalnız hər hansı bir sinifdə öyrədilməklə məhdudlaşdırılmır, o, eyni zamanda bu və ya digər siniflərdə müxtəlif aspektlərdə tədris olunur, təkrarlanır. Məktəb təcrübəsindən aydın olunur ki, bəzən işin quruluşunun mahiyyətinə lazımi fikir verilmir. Atletikanın hər hansı bir növünün öyrədilməsinə müxtəlif siniflərdə eyni münasibətlə yanaşılır. Məzmun, həcm nəzərə alınmır. Buna görə də şagirdlərin dərslə marağı və həvəsi azalır, hərəkətləri şüurlu və yüksək fəallıq şəraitində icra etmirlər. Nəticədə dərslə davamiyyət azalır, şagirdlərin fiziki hazırlıq göstəriciləri gündəlik tələbatdan aşağı olur. Onlar tələbləri və normativləri verə bilmirlər. Bunun üçün nə etmək lazımdır? Hər şeydən əvvəl, ayrı-ayrı siniflər üzrə qarşıya qoyulmuş məqsəd və vəzifələri dərinədən öyrənməli və bunlara uyğun hər bir qruplarda məqsədə müvafiq və zəruri atletika növləri tətbiq və tədris etməlidir. Burada da hərəkət texnikasına yiyələnmək həlledici rol oynayır. Atletika əgər hərəkət texnikasına düzgün yiyələnmədikdə isə hər bir uşağın hərəkəti və fiziki imkanlarını da aşkara çıxarmaq mümkün deyildir.

Heç də sirr deyildir ki, məktəblərimizdə kütləvilik tələb olunduğu bir vaxtda, bəzi rayon və şəhər məktəblərində, idman nəticələrinə güclü meyl göstərilir. Bu o deməkdir ki, bəzi bədən tərbiyəsi müəllimləri dərslə prosesində guya idman yarışlarına hazırlaşdıqları üçün idmançı uşaqlar nəyin bahasına olursa-olsun müstəqil məşğul olmağa icazə verir. Onlar istədikləri kimi oynayır və sərbəst hərəkət edirlər. Haqlı olaraq qeyd edə bilərik ki, burada istər-istəməz müəllimin nəzarəti zəifləyir. Bu bir çox cəhətdən zərərlidir: **əvvəla**, şagirdlər həmin dərslə qarşısında duran məqsəd və vəzifələri icra etməkdən kənar qalır, **ikincisi**, bədən tərbiyəsində kütləvilik lazımi səviyyədə yerinə yetirilmir, **üçüncüsü**, uşaq və yeniyetmələr

müxtəlif növ hərəkət texnikasını mənimsəyə bilmir və onların fiziki imkanları nəzərə alınmır, qabiliyyətləri inkişaf etmir, formalaşmır.

Atletika məşğələlərində «texnikaya yiyələnmə» və sair hallarına da rast gəlmək olur. Burada müəllimin başlıca istiqaməti nəyin bahasına olursa olsun yalnız şagirdlərin hərəkət texnikasına yiyələnməsini təmin etməkdən ibarətdir. Düzdür, hərəkət növləri üzrə texnikaya yiyələnmək tədris prosesinin ən vacib amillərindəndir. Lakin hərəkət texnikasını öyrətməklə bərabər, şagirdlərin fiziki hazırlığının artırılmasına da diqqət yetirmək zəruridir.

Tədris prosesində paralelsizlik şagirdlərin idman nəticəsinə nail olmaq funksiyasının məhdudlaşdırılması ilə yanaşı, həm də hərtərəfli hazırlığa sədd çəkilməsi deməkdir.

Təəssüflər olsun ki, bəzi kütləvi məktəblərdə atletika məşğələlərində rekordçuluğa yüksək idman nailiyyətləri qazanmaq bəzən əsas məqsəd kimi qarşıya qoyulur. Əslində isə təlim tərbiyə işi şagirdlərin sağlamlığına, fiziki inkişafına, fiziki hazırlığının yüksəldilməsinə və cəmiyyət üçün tərbiyələndirilməsinə istiqamətləndirilməlidir.

Qeyd etməliyik ki atletika üzrə hərəkət texnikasının öyrədilməsində məktəb pillələri nəzərə alınmalıdır. Yəni ibtidai sinif şagirdləri ilə aparılan hərəkət texnikasına yiyələnmə işi böyük yaşlı məktəblilərinkindən xeyli fərqlənməlidir. Bunu əsasən, yeriş, qaçış, atmalar və s. hərəkət elementlərinə aid etmək olar. Həmin öyrənmə prosesində kəskin fərq başlıca olaraq hərəkətin sürət və amplitudası ilə əlaqədar olması mühüm şərtidir.

Müşahidələrdən aydın olur ki, bəzi müəllimlər ibtidai siniflərdə hər hansı bir atletika üzrə hərəkət elementlərini öyrədkən, hərəkəti öyrənmə texnikasını sadələşdirməyə çalışırlar. Bu, o deməkdir ki, hərəkətlərin öyrədilməsi texnikası kiçik məktəbyaşlı uşaqlar üçün sadələşdirilmiş şəkildə, yuxarı siniflərdə isə həmin texnika şagirdlərə bütövlükdə (tamıqla) öyrədilməlidir. Fikrimizcə, hərəkət texnikasının sadələşdirilmiş formada öyrədilməsi pedaqoji baxımdan düzgün deyildir. Bu hərəkət texnikasının təhrif olunaraq öyrədilməsi deməkdir. Çünki, yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, atletika hərəkət elementləri təbii hərəkətlərdir, o, gündəlik həyat üçün vacib hərəkətlərdir (yeriş, qaçış, maneələrin dəf edilməsi, tullanmalar, atmalar və s.). Buna görə də həmin hərəkətlərin düzgün yerinə yetirilməsinə yiyələnmək nəinki məktəb yaşlarından, hətta məktəbəqədər yaş dövründən başlamaq

olduqca zəruridir. Gözləmək olmaz ki, uşaq böyüyəcək və hansı siniflərdə isə ona yerləş, qaçış, tullanmaları düzgün yerinə yetirmək qaydası öyrədiləcəkdir.

Hərəkət texnikasına kiçik məktəb yaşlarından yiyələnmək 2 cəhətdən çox böyük əhəmiyyətə malikdir. **Əvvəla**, bu yaş dövründə uşaqların bədəni lazımınca bərkiməmiş olur, xüsusən sümüklər elastiklik dövrünü keçirir. Buna görə də həmin yaş dövründə hərəkət texnikasına daha asan yiyələnmək imkanı vardır.

İkinci, ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi və idmanın qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biri şagirdlərə təbii hərəkət vərdişlərini aşılamaqdan ibarətdir. Bu isə şagirdlərin düzgün fiziki inkişafı, bədənin lazımınca formalaşması və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi ilə nəticələnir. Məsələyə həmin baxımdan yanaşdıqda şagirdlərin nəinki təbii hərəkətlər vərdişlərinə düzgün yiyələnməsi, həm də fiziki tərbiyə prosesində görülən işlərin bütövlükdə məqsədəuyğun surətdə aparılmasının vacibliyini gündəmə gətirir.

Bədən tərbiyəsi müəllimləri yadda saxlamalıdır ki, atletika növlərinin öyrədilməsində yalnız dərs üçün nəzərdə tutulan hərəkətlərdən istifadə kifayət etmir. Bunun üçün də müəllimlər atletika hərəkətlərinin öyrədilməsinə kömək məqsədilə yardımçı müxtəlif növ terminlər seçməli və yeri gəldikcə tətbiq etməlidir. Bu hərəkətlər aşağıdakı məqsədlər üçün seçilə və tətbiq oluna bilər: uşaqların ümumi fiziki hazırlığının yüksəldilməsi, hərəkət texnikasının qısa vaxt ərzində düzgün icrası və məqsədyönlü formalaşdırılması.

Bədən tərbiyəsi və idman işlərinin lazımı nəticə verməsində dərsin sinifdən xaric və məktəbdən kənar tədbirlərlə əlaqələndirilməsi də başlıca rol oynayır. Bu nöqteyi-nəzərdən dərs ilinin əvvəlindən tədris idman işləri planlaşdırılarkən, tədris günü rejimində, sinifdən xaric və məktəbdən kənar formalarda aparılan tədbirlər üçün də müvafiq oyunlar, hərəkətlər seçilməli və yeri gəldikcə tətbiq olunmalıdır. Çox təəssüf ki, bu işə bəzən ikinci dərəcəli bir məsələ kimi yanaşılır, əsas diqqəti dərs prosesinə verməklə işi bitmiş hesab edirlər. Lakin unutmamalıdır ki, dərsin qarşısında qoyulmuş başlıca vəzifələr sinifdən xaric sağlamlıq tədbirləri ilə və məktəbdən kənar kütləvi idman işləri ilə həyata keçirilməli və tamamlanmalıdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, bədən tərbiyəsi və idman işlərinin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsində bu sahədə şagirdlərin müəyyən

biliklərə yiyələnməsinin və qarşıda duran məqsədin və vəzifələrin başa düşülməsinin özünəməxsus əhəmiyyəti vardır. Çünki, şagirdlərin hər hansı bir idman atletika elementlərini nə məqsədlə icrası bu işin mahiyyətini dərk etməsi onların dərsə olan fəallığını və şüurlu münasibətini artırır. Bilik, bacarıq və vərdişlərin aşılmasında isə fəallıq, dərkətmə həlledici əhəmiyyət kəsb edir.

Bir cəhəti də qeyd etməliyik ki, hərəkət texnikasının az vaxt içərisində mənimsədilməsi üçün şüurluluq və fəallıq nə dərəcədə vacibdirsə öyrətmə prosesində izahatmanın özü də bir o qədər əhəmiyyətlidir. Hərəkətlər üzrə izahatlar sadə, aydın və dəqiq olmalı, uşaqların dərk edəcəyi səviyyədə aparılmalıdır. Anlaşılmaz terminlər, təmtəraqlı cümlə və sözlər işlədilməlidir. İzahətmə zamanı hərəkət texnikasının göstərilməsi də vacibdir. Müəllimin izahatında, hərəkətlərin nümayiş etdirilməsində emosionallıq, çeviklik və gümrəhlik, yüksək əhval-ruhiyyə hiss olunması çox vacibdir.

Atletika hərəkətləri öyrədilərkən qurğu və alətlərin, avadanlıqların səliqəliliyinə və şagirdlərin gücünə münasibliyinə də diqqət artırmaq lazımdır. Burada hərəkətin hansı tempdə icrası və hansı sürətlə yerinə yetirilməsi və onun təkrar olunma miqdarı nəzərə alınmalıdır. Bunlar hərəkətin müvafiq şəkildə öyrədilməsinə əlverişli şərait yaradır.

Hərəkət elementlərinin müvafiq sürətlə icrasında şagirdlərin idman göstəricisinin təlim vaxtı nəzərə alınması da faydalıdır. Təcrübəli müəllimlər yeriş, qaçış, uzununa tullanmaların qrup halında icrasını təşkil edərsə, hündürlüyə tullanmada isə yarım qruplara bölünməklə hərəkətləri icra etdirir. Yəni hündürlüyə tullanma üzrə ən yaxşı nəticə və ya zəif nəticə göstərənlər üçün hündürlüyə tullanmalar ayrıca təşkil olunur. Məşğələlərin belə təşkili hər bir şagirdə öz qabiliyyətini daha yaxşı inkişaf etdirməyə imkan verir. Atletika üzrə hərəkət növlərinin öyrədilməsi prosesində tətbiq olunan metodlara da xüsusi əhəmiyyət vermək lazımdır. Atletikada 2 metoddan geniş istifadə olunur: **birinci**, metodda başlıca diqqət hərəkətlərin **hissə-hissə öyrədilməsi** nəzərdə tutulur. İkincidə isə tam şəkildə öyrədilməsi nəzərdə tutulur. Məsələn, əgər müəllim uzununa tullanmanı öyrədirsə, o, əvvəlcə hərəkət texnikasına az vaxt içərisində düzgün yiyələnmək üçün zəruri komponentləri müəyyənləşdirir. Sonra isə bu komponentləri ayrı-ayrılıqda mənimsədir, daha sonra isə onlar arasında uyğunluq-əlaqə yaradır. Uzununa tullanmanı başlıca öyrətmə

komponentlərinə isə qaçış texnikasının aşılınması, təkən nöqtəsinin, təkən ayağının dəqiqləşdirilməsi, uçuş və yerə düşmə fazalarının düzgün yerinə yetirilməsi texnikasının mənimsədilməsi və s. pedaqoji metodik məsələlər daxildir.

İkinci metoddə hərəkət texnikasının hissə-hissə öyrədilməsi fonunda bütövlükdə (tamliqla) təkrar edilməsi yolu ilə hərəkətin öyrədilməsidir. Həmin metoddan istifadə zamanı əsas diqqət hissə-hissə öyrədilən hərəkət elementləri arasında uyğunluq-koordinasiya yaratmağa yönəldilməlidir. Əgər hissələr arasında uyğunsuzluq müşahidə olunursa, bu vaxt onun səbəbi öyrənilməli və aradan qaldırılması məqsədilə əlavə xüsusi hərəkətlər seçilməli və həmin prosədə istifadə edilməlidir.

Məşğul olanlar atletikanın hər hansı növü üzrə hərəkət texnikasına yiyələndikdən sonra onların idman nəticəsinin yüksəldilməsinə də çalışmalıdır. Konkret desək, hərəkət texnikasının bütövlükdə təkmilləşdirilməsi və məktəblərin fiziki hazırlığının artırılması yolu ilə idman sahəsində müvafiq nailiyyətləri qazanmaq lazımdır. Burada əzələ qüvvəsini artıran, hərəkət texnikasını bütövlükdə öyrənməyi təkmilləşdirən fiziki tərbiyə elementlərindən, texniki təlim vasitələrindən istifadə olunmalıdır. Hərəkət texnikasının mənimsədilməsi ilə əlaqədar texniki vasitələrdən istifadə edərkən duyma, hissetmə qabiliyyətini nəzərə almaq vacibdir. İbtidai siniflərdə səs və ekran vasitələrinə və onların düzgün tətbiqinə nail olmalıdır. Texniki təlim vasitələri və əyani vəsaitlər hərəkət texnikası üzrə qruplaşdırılmış siniflərin hazırlıq səviyyəsinə uyğun olaraq tətbiq olunmalıdır. Texniki vasitələrdən istifadə olunarkən hərəkət texnikası bütövlükdə, sonra isə hissə-hissə və ya əksinə nümayiş etdirilə bilər. Bu zaman sözün əyaniliklə və ya əyaniliyin sözlə qarşılıqlı əlaqəsini düzgün təşkil etmək xüsusən vacibdir.

Müşahidələrdən aydın olur ki, atletika üzrə yeni hərəkət texnikası öyrədilərkən aşağıdakı pedaqoji-metodiki amillərə əməl olunması təlim işinin müsbət nəticələnməsinə kömək edir. Bura hərəkət texnikasının bütövlükdə və hissə-hissə-hissə öyrədilməsində izahetmə, hərəkət texnikasının bütövlükdə və ya hissə-hissə öyrədilməsinin bilavasitə müəllimin rəhbərliyi altında aparılması, hərəkət texnikasının təkrar edilməsi dövründə qüsurlu yerinə yetirilən hərəkətlərin daha çox təkrarlanması, hərəkətlərin fərdi və qrup şəklində yerinə yetirilməsi, hərəkəti düzgün yerinə yetirən uşaqların onu

nümayiş etdirməsi, ev tapşırıqları verilərkən şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması və s. daxildir.

Atletika bölməsi

Atletika idmanın, fiziki tərbiyənin mühüm tərkib hissəsi kimi şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafına müsbət təsir göstərməklə, ümumtəhsil məktəbi şagirdlərinin zehni, əmək, ideya-siyasi mənəvi və estetik tərbiyəsində də böyük rol oynayır.

Fiziki tərbiyə şagirdlərinin təlim-tərbiyə prosesinin əsas tərkib hissəsi kimi onun proqram və normativ əsasıdır. Bir çox atletika hərəkətləri isə VMH kompleksinin özəyidir. Buna görə də məktəbin kompleks bədən tərbiyəsi proqramlarında da atletika hərəkət elementlərinin öyrədilməsinə xüsusi diqqət yetirilir. Bu bədən tərbiyəsi müəllim-məşqçilərdən tədris işinin düzgün təşkil etməyi, yaradıcılıq və fəallıq göstərməyi ciddi surətdə tələb edir. Atletika üzrə dman bölmələri də tədris prosesinin başlıca tərkib hissəsi olub onun optimal planlaşdırılması, bu zaman şagirdlərin fiziki hazırlığının və fiziki inkişafının, yaş xüsusiyyətlərinin, şəraitin nəzərə alınması xüsusən vacibdir. Burada atletika hərəkət elementlərinin metodik ardıcılıqla mənimsədilməsi işinin müvəffəqiyyətlə nəticələnməsində zəruri əhəmiyyət kəsb edir. Əlbəttə, bu zaman hər bir müəllim fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və praktikasını dərinlən bilməli, pedaqogika, psixologiya, fiziologiya və s. elmlər sahəsindəki yenilikləri müntəzəm olaraq izləməli ixtisasını artırmalıdır. Bütün göstərilənlər atletika məşğələlərinin qarşısında duran vəzifələrin həllində vacib pedaqoji zəmin yaradır.

Bölmə məşğələlərinin planlaşdırılması

Atletika sahəsindəki məşğələlərin düzgün planlaşdırılması üçün hər şeydən əvvəl, onun müasir məktəbin bədən tərbiyəsi proqramındakı

mövqeyi, tutduğu yer dəqiq şəkildə müəyyənləşdirilməlidir. İlk növbədə illik tədris materiallarını yarım illərə bölməli, bu sahədəki əsas və əlavə tədris-metodik materiallar toplamalı, planlaşdırmada nəzərə alınmalıdır.

Planlaşdırmada ixtisas müəllimləri atletika üzrə məşğələləri planlaşdırarkən hər bir rübün, ayın, həftənin və bölmə gününün başlıca vəzifələrini və bu vəzifələrin yerinə yetirilməsi üçün konkret hərəkətləri, həmçinin köməkçi hərəkətləri müəyyən etməlidir. Başqa sözlə desək, ayrı-ayrı məşğələlər əsas hərəkətlərin öyrədilməsi əsasında qurulmalıdır. Həmin baxımdan birinci növbədə bu vəzifələri və onların yerini konkretləşdirmək lazımdır.

Qaçış yüngül atletikanın əsas kompleks hərəkətlərindən biridir. Qaçışın öyrədilməsi texnikası digər hərəkətlərlə sıx əlaqədardır. Məsələn, qaçaraq uzununa və hündürlüyə tullanmalar, maneələrin dəf edilməsi, şüvüllə tullanma və s. Buna görə də əvvəlcə qaçışın özü öyrədilməli, sonra isə onunla əlaqədar müxtəlif növ fiziki hərəkət elementləri icra olunmalıdır. Qaçış texnikasının mənimsənilməsinə 10-12 məşğələ həsr etmək məqsədəuyğundur. Bundan sonra isə hər məşğələ üçün başlıca vəzifələrin yerinə yetirilməsi diqqət mərkəzində olmalıdır.

Qabaqcıl müəllim-məşqçilərin təcrübəsi göstərir ki, ilk məşğələlərdə qaçışın mühüm spesifik xüsusiyyətlərini şagirdlərə öyrədilməli hərəkət texnikası üzrə buraxılan nöqsanlar fərdi surətdə şagirdlərin nəzərinə çatdırılmalı və onun aradan qaldırılması yolları müəyyənləşdirilməlidir. 1. düzünə qaçış, qaçış yollarında dönmələr (qaçış üzrə). 3. hündür startdan qaçışın texnikası, 4. sürətlə startdan çıxmaq, 5. alçaq start. 6. dönmələrdən sonra düz qaçış yollarında düzgün qaçmaq texnikası. 7. ayrı-ayrı məsafələr üzrə sürətli qaçış texnikası. 8. alçaq startlardan dönmələr üzrə düzgün qaçış texnikası 9. nəhayət, qaçış texnikasının bütövlükdə və ayrı-ayrı elementləri üzrə öyrədilməsi texnikası və s.

Qaçış texnikası təxminən 3 mərhələdə öyrədilir.

Giriş mərhələdə hərəkət haqqında şagirdlərə müəyyən təsəvvür yaradılmalı və hərəkət texnikası «kobud» formada öyrədilir.

İkinci mərhələdə hərəkət texnikasının düzgün yerinə yetirilməsinə və hissə-hissə öyrədilməsinə səy göstərilir.

Üçüncü mərhələdə isə öyrədilmiş hərəkət texnikası daha dərin surətdə öyrədilir və təkmilləşdirilir, vərdiş halına salınır.

Qaçış hərəkətlərinin planlaşdırılmasında onun məşğələlər üzrə düzgün dozalaşdırılmasını təmin etmək lazımdır. Dozalaşdırma şagirdlərin texniki və fiziki hazırlığını, cinsi xüsusiyyətlərini, habelə məşğələ yerində olan şəraiti həzərə almaq zəruridir.

Qaçış hərəkətlərinin öyrədilməsi zamanı məşğələnin sıxlığını artırmaq məqsədlə müxtəlif növ tullanmalara, estafetlərə və s. hərəkətlərə xüsusi yer verilməlidir.

Əlavə hərəkətlərdən 2 məqsədlə istifadə etmək olar. Birinci qaçış hərəkətlərinin təliminə kömək etmək üçün, yəni bu hərəkətlər təhsil xarakteri daşıya bilər.

İkincisi, orqanizmi ümumi fiziki tədris yükünə hazırlamaq və ya onu sakitləşdirmək əvvəlki vəziyyətinə qaytarmaq məqsədilə əlavə hərəkətlər silsiləsində basketbol oyun elementləri mühüm əhəmiyyətə malikdir. Bura xüsusən, basketbol texniki fəndlərinin icrası və oyun taktikasının yerinə yetirilməsi dövründə tətbiq edilən müxtəlif növ qaçışlar və s. daxildir.

Qeyd etmək lazımdır ki, yüngül atletika bölməsinin qarşısında duran başlıca vəzifələr məşğələnin sayının konkretləşdirilməsi, ayrı-ayrı məşğələlərin dozalaşdırılması, eləcə də fiziki hərəkətlərin öyrədilməsi təlim metod və prinsipləri müəyyənləşdirildikdən sonra, isə məşğələdə həll edilməsi zəruri olan digər məsələyə fikir vermək vacibdir. Bura məşğələ vaxtı şagirdlərin mənəvi, estetik və əmək tərbiyəsi iradələrinin möhkəmləndirilməsi, həyat üçün təbii hərəkət vərdişlərinin aşılınması və s. daxildir.

Müşahidələrdən aydın olur ki, yuxarıda göstərdiyimiz peaqoji-metodiki komponentlərin kompleks şəkildə həll edilməsi məşğələnin optimal təşkilinə zəmin yaradır.

Başqa sözlə desək, məşğələnin düzgün planlaşdırılması atletika hərəkət elementlərinin tez və daha keyfiyyətlə öyrədilməsinə, qısa bir müddətdə lazımi idman nəticələrinin əldə edilməsinə müsbət təsir göstərir. Bu həm də şagirdlərin fiziki tərbiyə prosesinin düzgün və asan idarə olunmasına şərait yaradır. Bütün bunları nəzərə alıb qabaqcıl müəllimlərin iş təcrübəsinə istinad etməklə, atletika hərəkətlərinin öyrədilməsi üçün vacib olan vasitə və vəzifələri verir.

Hərəkət texnikasının ardıcılıqla öyrədilməsi

Qısa məsafəyə qaçış. Ümumtəhsil orta məktəblərində şagirdlərin atletikanın hərəkət bacarıq və vərdişlərinə düzgün və qısa müddətdə yiyələnməsinə idman bölməsinin aşağıdakı ardıcılıqla aparılması böyük əhəmiyyətə malikdir.

1.Şagirdləri ilk növbədə orta məsafəyə qaçışın texnikası ilə tanış etmək. Bundan sonra onlara iri addımlar atmağı, pəncə üzərində qaçmağı, əllərin sərbəst hərəkətlərini, gövdənin və başı düz tutmasını öyrətmək.

2.Şagirdlərin hər birini ayrılıqda qaçış texnikasının xüsusiyyətləri ilə tanış etmək, hər bir məşğul olanın fərdi keyfiyyətlərini onların nöqsanlarını aşkar etmək. Həmçinin müsbət keyfiyyətlərin inkişafını sürətləndirmək və qüsurların aradan qaldırılması yollarının optimal variantını müəyyənləşdirmək.

3.Şagirdləri qısa məsafəyə qaçışın texnikası ilə tanış etmək.

4.Düzünə qaçış texnikasını öyrənmək.

5.Şagirdlərə sürətlə qaçış texnikasını öyrətmək.

6.Aşağı startdan çıxmağı və start qaçışını öyrətmək.

7.Start qaçışından məsafə üzrə qaçışa keçməyi öyrətmək.

8.Finiş etməyi və lentanı keçməyi öyrətmək.

9.Döngələr üzrə qaçış texnikasını öyrətmək.

10.Döngələrdə aşağı startdan çıxmağı öyrətmək.

11.Döngədən düz qaçışa keçməyin düzgün texnikasına yiyələnməyi öyrətmək.

12. 30, 60, 100 eləcə də 200 və 400m məsafəyə qaçış texnikasını təkmilləşdirmək.

13.Yüngül atletika hərəkət növləri üzrə fərdi qabiliyyətləri, fərdi yönümü nəzərə alaraq, şagirdlərə hansı növlərlə məşğul olmaları məqsədilə məsləhət vermək.

14. 100m məsafəyə nəzarət olunmaqla qaçış.

15.Bədən tərbiyəsi proqramının və VMH kompleksinin tələb və normalarının yerinə yetirilməsi üzrə təhlil aparmaq, görüləcək işləri müəyyənləşdirib şagirdlərin nəzərinə çatdırmaq.

16.Qaçışın və şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla ev tapşırıqlarının məzmunu və həyata keçirilməsi metodlarının işlənilməsi, fiziki tərbiyə üzrə nöqsanların aradan qaldırılması yollarının müəyyənləşdirilməsi.

Qeyd etmək lazımdır ki, yuxarıda deyilən tələbləri kortəbii olaraq həyata keçirmək qaçış texnikasına yiyələnməklə öz mənfi

təsirini göstərə bilər. Buna görə də həmin iş icra olunarkən şagirdlərin fiziki hazırlığı psixoloji xüsusiyyətləri, əhval-ruhiyyəsi nəzərə alınmalıdır. Qısa məsafəyə qaçışın texnikası öyrədilsə 30, 50, 60m məsafəyə təkrar qaçışdan istifadə etmək lazımdır. Eyni zamanda həmin məsafələrə sürətli qaçışa; budun qaldırılması ilə qaçışlara; qaçış addımları ilə hoppanmaları; aşağı startdan qaçışa; aşağı startdan sürətlə qaçışa; qaçış zamanı əllərin hərəkətini yerində yamsılama; «Starta» komandasının düzgün yerinə yetirilməsinə və s. xüsusi diqqət vermək vacibdir. Burada güc, qüvvə və sürəti artıran hərəkətlərin icrasını təşkil etmək faydalı olardı.

Ev tapşırıqları

Müşahidələrdən aydın olur ki, zehni işin artması ilə əlaqədar şagirdlərdə bəzi bədən qüsurlarının meydana gəlməsi müşahidə olunur. Başqa sözlə desək, şagirdlərdə hərəkət fəallığının aşağı düşməsilə bağlı müvafiq tədbirlər görülür. Bura gün rejimində şagirdlərlə aparılan sağlamlıq-bədən tərbiyyəsi və idman tədbirləri, bədən tərbiyyəsi bayramları və s. daxildir. Həmin tədbirlərin düzgün təşkili və keçirilməsi şagirdlərin gün rejimində hərəkət fəallığını artırır və bədəndə baş verə biləcək qüsurların qarşısını alır.

Lakin qeyd etmək vacibdir ki, gün rejimində keçirilən bədən tərbiyyəsi – sağlamlıq tədbirləri sutka ərzində hərəkətin yalnız 50-60%-ni təşkil edir. Buna görə də şagirdlərin gündəlik hərəkət fəallığını artırmaq üçün başqa mənbələr axtarılıb tapmaq zəruridir. Şagirdlərin bədən tərbiyyəsi məşğələlərinə marağının artırılması gün rejimində keçirilən idman tədbirlərinin səmərəliliyini yüksəldir. Tədqiqatçıların dediyinə görə ev tapşırıqları şagirdlərin hərəkət fəallığının artırılmasında başlıca vasitələrindəndir. Ev tapşırıqları yorğunluğu, gərginliyi aradan qaldırır, iş qabiliyyətini artırır. Həmin baxımdan da məktəblilərin gün rejimində aparılan ev tapşırıqları şagirdlərin hərəkət fəallığını yüksəldən ən qüvvətli amillərdən biri hesab olunur. Buna görə də ev tapşırıqları verilməkdə aşağıdakı ümumi pedaqoji-metodik tələbləri mütləq nəzərə almaq lazımdır:

1. Ev tapşırıqlarının məktəb tədrisi proqramları ilə və kütləvi bədən tərbiyyəsi və idman yarışlarının proqramları ilə əlaqəsi olmalı:

2.Hərəkətlər sadə və müvafiq olmaqla ev şəraitində icrası çətinlik törətməli;

3.Məqsəd və vəzifələr aydın olmalı, şagirdlər ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi metodikasını yaxşı bilməli;

4.Ev tapşırıqlarının icrasına müəllim və valideyn tərəfindən daim nəzarət olmalı;

5.Kompleks hərəkətlərdən istifadə etməklə, hərəkətlərin emosional şəkildə icrasına xüsusi fikir verməli:

Yuxarıda deyilənlərdən aydın olur ki, ev tapşırıqları bir sıra məsələlərlə, xüsusən Əməyə və müdafiəyə hazıram bədən tərbiyəsi kompleksinin norma və tələblərinin ödənilməsinə xidmət etməlidir. Yəni ev tapşırıqlarının əsas məzmunu VMH kompleksinə uyğun olmalıdır.

VMH kompleksinin qısa məsafəyə qaçış növü normativinin vaxtında ödənilməsi üçün ev şəraitində sentyabr ayında qısa müddətli məşq etməlidir. Xüsusilə bir neçə dəfə qısa məsafəyə qaçmalıdır. Hər həftənin axırında nəticəni yoxlamalı, idmançının qeyd kitabçasında qeyd olunmalıdır. Oktyabr ayında isə sürətli qaçmağı məşq etməlidir.

100m məsafəyə qaçışın normalarını verməyə hazırlaşmaq məqsədilə səhərlər və ya dərsdən sonra həmin məsəyəni bir neçə dəfə qət etməlidir. Bu zaman, həm də uzunluğa tullanmaq hərəkət elementləri də icra olunmalıdır.

Qaçaraq uzununa tullanma normalarının ödənilməsinə hazırlıq məqsədilə iplər üzərindən hoppanmadan və çöməlmə çıxış vəziyyətindən çıxaraq tullanmaqla bədəni arxaya açmaq hərəkətlərindən bir vasitə kimi istifadə edirlər.

Yadronun itələnməsi VMH kompleksi normasını verməyə hazırlıq üçün doldurulmuş toplarla xüsusi kompleks hərəkətlərinin sayını və təkrar olunmasını (sinə qarşısından itələmə, baş üzərindən aşma və s.), amortizasiya, qantellərlə və yamsılama hərəkətlərinin sayını və təkrar olunmasını bir qədər azıltmalıdır. Ev tapşırıqlarının səmərəliliyini isə müəyyən nəzarət-sınaq hərəkətləri ilə yoxlamaq mümkündür. Məsələn, yerindən yadronun itələnməsi, yadronun texnika ilə itələnməsi və s.

Gimnastika hərəkətləri üzrə VMH kompleks hərəkətlərinə hazırlıq işinə isə erkən başlamaq lazımdır. Bu istiqamətin ev tapşırıqları dekabr və fevral ayları ərzində planlaşdırılır. Turnikdə dartinma kompleks hərəkəti normasını yerinə yetirməyə hazırlıq

məqsədlə çiyin qurşağını daha da möhkəmlədən dartınma hərəkət elementlərini qantellərlə kompleks hərəkətlərini evdə icra etməyi şagirdlərə tapşırılmalıdır. Qolların bükülüb-açılması VMH kompleksi normasının vaxtında öyrədilməsi üçün əsas gimnastika hərəkətlərindən istifadə edilməlidir.

Aşmaqla dayağa qalxmaq və uzanma vəziyyətindən gövdənin qaldırılması və endirilməsi hərəkətlərinin düzgün icrasına kömək məqsədlə «bucaq» saxlamaq hərəkətlərindən istifadə etmək lazımdır. İndi də yüngül atletika bölməsi üzrə bir sıra ev tapşırıqları hərəkət nümunəsi veririk.

Qısa məsafəyə qaçış. Təcrübədən məlum olur ki, qısa məsafəyə qaçış texnikasını şagirdlərə yaxşı mənimsədilməsində onların ev şəraitində məqsədəmüvafiq hərəkətləri icra etməsindən, fiziki hazırlığı, fiziki keyfiyyətlərini artırmasından və təkmilləşdirilməsindən mühüm dərəcədə asılıdır. Qısa məsafəyə qaçış üçün aşağıdakı hərəkətlərin ev şəraitində yerinə yetirilməsi məsləhət görülür.

1.Ev şəraitində icra olunması mümkündürsə, səhər gigiyenik gimnastika hərəkət kompleksinin ayrı-ayrı elementləri əvəzinə qaçış elementlərindən istifadə edilməsi yaxşı olardı. Bundan əlavə, gigiyenik hərəkətlərini bütövlükdə qaçış və hoppanma elementləri ilə əvəz etmək faydalıdır. Hərəkətlərin sakit tempdə yerinə yetirilməsi də məqsədəuyğundur.

2.Budun yuxarı-irəli qaldırılması və baldırın dizdən qatlanıb arxaya aparılması ilə yerində qaçış.

3.Bir və ya hər iki ayaq üzərində çoxlu hoppanmalar əşyasız, qantellə, iplə və s. əşyalarla.

4.Dayaq vəziyyətindən sağ və sol ayaqlarının növbə ilə arxaya və irəli yelləndirilməsi.

5.Oturuş (döşəmədə, stulda), arxası üstə uzanmış vəziyyətindən ayaqların əllərə çatdırılması (hərəkət xüsusi cəldliklə icra edilir).

6.Arxasıüstə uzanmış vəziyyətindən qaçışın yamsılanması velosiped sürənin hərəkətinin yamsılanması.

Yaşayış yerinə yaxın idman meydançası, stadion və ya qaçış cığırnları vardırsa, dairəvi məşq zamanı verilən hərəkətlər və ya dərs prosesində öyrədilən hərəkətləri fiziki tapşırıq kimi evə vermək olar.

Orta və uzaq məsafəyə qaçış, kross və marş-yürüş üçün isə ev tapşırığı kimi 20-30 dəqiqə müddətində səhər gigiyenik gimnastikası

kompleks hərəkəti əvəzinə yüngül və sakit qaçış hoppanma elementlərini vermək lazımdır.

Tullanma üçün ev tapşırıqları. Tullanma üçün verilən ev tapşırıqlarının əsas məqsədi şagirdlərlə xüsusi fiziki və texniki keyfiyyətləri inkişaf etdirməkdən ibarətdir. Bunlar isə şagirdlərə tullanma keyfiyyətlərini aşılayır. Ev tapşırıqlar sadə və ev şəraitinə münasib olmalıdır. Hərəkətlərin neçə dəfə təkrar olunması icra vaxtı hansı ardıcılıqla yerinə yetirilməsi, bu zaman hiss olunacaq qüsurlar və onların aradan qaldırılması yolları şagirdlərə çatdırılmalıdır. Təxminən hərəkətlərin icrasından bir həftə keçdikdən sonra hərəkətin yerinə yetirilməsi müddətində 4-8 saniyə uzadılmalıdır. Əgər hərəkətlər əşyalarla icra edilirsə onların çəkisi də müəyyən vaxt keçdikdən sonra artırılmalıdır. Ev şəraitində aşağıdakı hərəkətlərin icrası məsləhət görülür.

1.Səhər gigiyenik gimnastika kompleksinə bu və ya digər ayaq üzərində müxtəlif növ hoppanmalar daxil olunmalıdır.

2.Qısa məsafəyə qaçırdan sonra pəncələr üzərində təkən vermə hərəkətləri yerinə yetirilməlidir.

3.Dərs prosesində keçilən hoppanmaları ev şəraitində təkrar etməlidir.

4.Ayaqlar üzərində növbə ilə hoppanmalar: dizləri sinəyə yaxınlaşdırılmalı; dabanları təza çatdırılmalı;

5.Şagirdlərin ev tapşırıqlarını yerinə yetirməyə səviyyələrini də yoxlamaq vacibdir. Bunun üçün müəllim şagirdləri yaxın düz xətt arxasında bir cərgəyə düzləndirir və tullanma hərəkətlərini yerinə yetirmələri üçün komanda verir. Onlar frontal üsulla hərəkətləri yerinə yetirirlər. Beləliklə, müəllim şagirdlərin ev şəraitində tullanma elementlərini nə dərəcədə də icrasını müşayət edir. Buraxılan nöqsanları qeyd edir və onun aradan qaldırılması metodlarını şagirdlərin nəzərinə çatdırır. Ev tapşırıqlarını şagirdlərin necə yerinə yetirmələrini də xüsusi jurnalda qeyd edir. Bütün bunlar ev tapşırıqlarının gələcəkdə planlaşdırılmasında nəzərə alınır.

Uzununa tullanma üçün ev tapşırıqları. Ev tapşırıqlarına elə hərəkətlər daxil olur ki, bunlar uzununa tullanma üçün lazım olan fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirir. Bura gücü, qüvvəni sürəti, cəldliyi inkişaf etdirən hərəkət elementləri daxildir.

Uzununa tullanma texnikasının aşılanmasına kömək məqsədilə aşağıdakı hərəkətlərdən istifadə etmək olar.

1. İri addım atmalar, yarımşpaqat və şpaqatlar. Bu hərəkətlər qaçaraq geniş addım atma hərəkətləri üzrə məşq etməklə səmərəli yerinə yetirilir.

2. Arxasüstə uzanmış vəziyyətindən əllərin ayaq pəncələrinə çatdırılması (irəli əyilməklə).

3. Turnikdə dayaqla sallanmadan ayaqları turnikə çatdırmaq.

4. Turnikdə dayaqla sallanmadan ayaqları turnikə çatdırmaq. Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən bir və ya iki ayaq üzərində yuxarı hoppanmalar.

Atmalar üçün ev tapşırıqları. Atmalar üçün nəzərdə tutulan ev tapşırıqları hərəkətləri əşyalı və əşyasız yerinə yetirilə bilər. Burada cəldliyi inkişaf etdirən hərəkətlərə xüsusi diqqət vermək zəruridir.

1. Gimnastika ağacları ilə icra olunan hərəkətlər çiyin qurşağını və çevikliyi daha yaxşı inkişaf etdirir. Bu növ hərəkətlərə geniş yer vermək lazımdır.

2. Çevikliyi inkişaf etdirən hərəkətlər və gövdə əzələlərini möhkəmləndirən hərəkətlər doldurulmuş toplarla və qantellərlə hərəkətlər.

3. Əşyaların uzağa və məqsədə atılması (daş, kiçik toplar və s.).

Yadronun itələnməsi üçün ev tapşırıqları

1. Uzanaraq dayaq vəziyyətindən qolların bükülüb-açılması. Hərəkət çürətlə icra olunmalıdır.

2. Dərin oturma vəziyyətindən çöməlmə və qalxma. Bir addım irəli ataraq qıçların geniş açılması vəziyyətindən ayaqları növbə ilə yerini dəyişməklə hoppanma hərəkətləri.

3. Qantel və girdə hərəkətlər.

4. Yadronun yerindən və qaçaraq itələnməsinin yamsılanması. Həmin hərəkətləri müxtəlif əşyalarla icra etmək olar.

HƏRƏKƏT NÖVLƏRİNİN ÖYRƏDİLMƏSİNİN VASİTƏ VƏ VƏZİFƏLƏRİ

Qaçışın öyrədilməsinin vasitə və vəzifələri

Vəzifələr	Əsas vasitələr	Qaçış texnikasının təkmilləşdirilməsi və çatışmazlıqların aradan qaldırılması üçün vasitələr
1	2	3
<p>1.Şagirdlərin hər birinin qaçma xüsusiyyətləri ilə tanış olmaq, fərdi qaçış nöqsanları aşkar etmək və onun aradan qaldırılması yollarını müəyyənləşdirmək</p> <p>2.Düzünə qaçış texnikasının öyrədilməsi.</p>	<p>Orta sürətlə 80-100m məsafəyə qaçışın təkrarı. Qaçış texnikası üzrə şagirdlərin nə kimi təsəvvürə malik olduğunu öyrənmək məqsədilə onlarla söhbət aparmaq.</p> <p>A.Sürətlə qaçış texnikasının göstərilməsi və izahı: B.Müxtəlif məsafələrə sürətlə</p>	<p>A.Pəncələri növbə ilə dartmaqla qaçış. B.Ayaqları hündürə-irəliyə aparmaqla, qısa addımlarla qaçış.</p>

	<p>çoxlu qaçış. V.Qıçları dizdən büküb budu yuxarı qaldırmaqla pəncələr üzərində qaçış</p>	<p>V.Hündürə-uzağa hoppanmalar. Q.Budu arxaya- irəliyə aparmaqla qaçış.</p>
1	2	3
<p>3.Qaçış yollarının döngələri üzrə qaçış texnikasının öyrədilməsi.</p> <p>4.Yuxarı startdan sürətlə çıxmağın texnikasını öyrətmək</p>	<p>Q.məsafələrin əsas hissələrində surəti artırmaqla qaçış.</p> <p>A.Göstərmə və izah B.Qaçış döngələri üzrə təkrar qaçışlar V.Qaçış döngələrinə çıxmaqla düzünə qaçış</p> <p>A.Göstərmə və izah B.»Start» komandasının yerinə yetirilməsi V.»Diqqət»</p>	<p>D.Bud-çanaq oynağının mütəhərrikliliyini artırmaq üçün müxtəlif hərəkətlər. E.Müxtəlif əzələ qrupunun qüvvə və sürətinin inkişafı üçün hərəkətlər.</p> <p>A.Müxtəlif istiqamətlərdə qaçış dairələri üzrə qaçış B.rəqibi ötməklə dairə üzrə qaçış</p>

	komandasının yerinə yetirilməsi Q.İşarə verilmədən	
1	2	3
5.Aşağı startın öyrədilməsi	<p>yuxarı startdan qaçış D.Əlləri yerə qoymaqla «Diqqət» komandasının icrası</p> <p>A.Göstərmə və izah B.Start qəliblərinin (startda ayaqlarla təkan vermək üçün taxta) qurulması V.»Startda» komandasının yerinə yetirilməsi Q.»Diqqət» komandasının yerinə yetirilməsi D.İşarə verilmədən, sərbəst olaraq qaçış E.İşarələr üzrə qaçış</p>	<p>A.İrəliyə hərəkət zamanı müqavimətlərin dəf edilməsi B.Gövdənin üfqi çıxış vəziyyətindən qaçış V.3-4 addımlıq işarələr üzrə qaçış Q.Dayaqlar arasında məsafəni dəyişməklə start qaçışı. Birayaq üzərində start xəttində qaçış.</p>
6.Qaçış Döngəsindən sonra düzünə qaçış yoluna çıxmağın texnikasını öyrənmək	<p>A.Qaçış döngəsindən sonra düzünə qaçış yolunda düzgün qaçmağın əhəmiyyətinin izahı B.Qaçış döngəsindən sonra düzünə qaçış yolunda adəti üzrə qaçış</p>	<p>A.Müəyyən vaxt keçməklə «Diqqət» komandasını icra etməklə qaçış. B.Qıçları dizdən bükməklə budu qaldıraraq tullanma hərəkətlərini komanda ilə və komanda vermədən yerinə yetirmək.</p>

1	2	3
<p>7.Qaçış döngəsində alçaq startdan çıxmaqla qaçış texnikasını öyrənmək</p> <p>8.Finiş xəttinin keçilməsi</p>	<p>V.Adəti üzrə qaçışdan sonra sürətin artırılması Q.Qaçış məsafəsini azaldıb 3-4m-ə çatdırmaqla adəti üzrə qaçış. Döngələr üzrə startın xüsusiyyətlərinin göstərilməsi və izahı</p> <p>A.Yerində qolları arxaya yellədərək irəliyə əyilməni icra etmək. B.Qaçış sürətini artırmaqla start qəliblərindən sürətlə çıxmaq.</p> <p>A.Finiş lentinin düzgün keçilməsi texnikasının əhəmiyyətinin izahı və onun göstərilməsi. B.Yerində qolları arxaya yellədərək irəliyə əyilməni icra etmək. V.Yeriş və qaçış qolları arxaya</p>	
1	2	3
	yellədərək lent üzərində əyilməni icra etmək. Yavaş və sürətli qaçış zamanı	

<p>9.Şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla qaçış texnikasını bütövlükdə və ayrı-ayrı elementlər üzərində təkmilləşdirmək</p>	<p>qolları arxaya yellədirək lent üzrə irəliyə əyilməni yerinə yetirmək.</p> <p>A.Qaçış üzrə əsas hərəkət texnikasını öyrəndikdən sonra, ayrı-ayrı elementlərinin dəqiq öyrənilməsi və vərdişlərin daha da möhkəm-ləndirilməsi. Yeni hərəkət texnikasını öyrədirəkən əvvəlkilərin təkrarı və təkmilləşdirilməsi. Qısa orta və uzaq məsafəyə qaçışda sürətin tədricən artırılmasına diqqət yetirməli. Qaçış texnikasının dərinədən öyrədilməsi məqsədilə şagirdlərin fiziki inkişafının artırılmasına xüsusi əhəmiyyət verilməlidir.</p>	
--	---	--

Hündürlüğe tullanmanın öyrədilməsinin vasitə və vəzifələri

Vəzifələr	Əsas vasitələr	Texnikanın təkmilləşdirilməsi və nöqsanları aradan
-----------	----------------	--

		qaldırılması üçün əlavə vasitələr
1	2	3
1.Şagirdləri hündürlüyə tullanmanın texnikası ilə tanış etmək	A.Tullanmaların bütövlükdə və ayrı-ayrı elementlər üzrə texnikasının göstərilməsi və izahı	Tədris əyani vasitələrin göstərilməsi: kinoqram, şəkil, plakat və s.
2.Şagirdlərə təkənmə texnikasının öyrədilməsi	A.Təkənmə hərəkətlərinin göstərilməsi və izahı B.Təkənmə ayağının müəyyən olunması və təkənmə hərəkətinin yerinə yetirilməsi V.Təkənmə zamanı yellənmə, ayaqların düzgün hərəkəti üçün onun məşq etdirilməsi	Təkənmə və yellənmə ayaqüstə hündür maneələr üstündən tullanmaq
1	2	3
3.Şagirdlərə təkənmə hazırlığı hərəkətlərini və axırıncı addımı atmaq texnikasını öyrətmək	Q.Təkənmə hazırlığı üçün müxtəlif növ hərəkətlərin icrası D.Təkənmə son mərhələsi üçün hərəkətlərin icrası A.Qaçış elementləri texnikasını və ritm variantlarının göstərilməsi və izahı B.Qaçış-ritm variantının öyrədilməsi (2-3 və ya 4 qaçış addımlarını məşq etmək). V.Uzaq məsafədən	

	<p>qaçmaq və müvafiq məsafəni seçməyi öyrənmək</p> <p>Q.Qaçış məsafəsinə tədricən iyilənmək və ən əlverişli qaçış məsafəsi seçilməsi</p> <p>D.Qaçış məsafəsinə sürətlə başa çatdırmağa yiyələnməyi bacırmaq və sürətini axırıncı qaçış addımlarının daha da artırılması</p> <p>E.Hündürlüyə tullanmaq üçün əlverişli qaçış gücünün müəyyənləşdirilməsi.</p>	
1	2	3
<p>4.Şagirdlərə plankadan keçmək texnikasını öyrətmək</p>	<p style="text-align: center;">«Addımlayaraq» tullanmaq üsulu</p> <p>A.Öyrədilən hərəkətin öyrədilməsi və izahı</p> <p>B.Tullanmadan plankanın üstündən addımlama hərəkətlərinin yamsılanması</p> <p>B.həmin hərəkətin 1-3 qaçış addımlarından sonra plankanın üstündən yanakı qaçaraq (30°) keçməklə icra olunması. Yellənən ayaq üzərində düşmək.</p> <p>Q.Gövdəni təkən ayağına yaxşılaşdırmaqla sinəni</p>	

	<p>ona tərəf döndərərək əlləri aşağı salıb plankanın üstündən tullanmaq.</p> <p>«Aşaraq» tullanma üsulu</p> <p>A. Öyrədilən tullanma hərəkətlərinin göstərilməsi və izahı</p>	
1	2	3
	<p>B. Təkanla və planka üzərində bədənin müvafiq vəziyyətləri alması ilə əlaqədar müxtəlif növ hazırlıq hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi</p> <p>V. Yellənmə və təkan ayaqları, həmçinin bud-çanaq oynağının (tazın) döndərilməsi və əllər üçün xüsusi hərəkətlərin icrası və s.</p>	

Uzununa tullanmanı öyrənməyin vasitə və vəzifələri

1	2	3
1. Qıçları bükərək tullanmaq üsulunun texnikası üzrə şagirdlər də düzgün təsəvvürün yaradılması	Göstərmə və izah	Tullanmanın texnikası üzrə kinoqrammaya və plakatlara baxılması

<p>2.Şagirdlərdə tullanma üzrə yaranmış təsəvvürlərə və şəxsi təcrübəyə əsaslanmaqla</p>	<p>A.4-6 addımlıqdan qaçaraq qrunta (torpağa) təkən verməklə tullanmalar</p>	
1	2	3
<p>qaçaraq uzununa tullanma bacarığının yoxlanılması</p> <p>3.Şagirdlərə təkənvermə texnikasının öyrədilməsi</p>	<p>B.Müxtəlif zonalardan həmin hərəkətin təkrar edilməsi V.Kiçik addımlarla qaçış məsafəsinin müəyyənləşdirilməsi</p> <p>A.Göstərmə və izah B.4-6 addımlıqdan qaçaraq tullanmalar V.50-60sm hündürlükdə qoyulmuş plankanın üstündən tullanmalar</p>	<p>A.Bir ayaqla təkənverməklə tullanmalar B.Hərəkətin təkmilləşdirilməsi və nöqsanların aradan qaldırılması məqsədilə gimnastika alətlərindən istifadə edilməsi (gimnastika divarları, gimnastika atı, tir, maneəllər və s.) V.Gimnastika atından və plankadan kombinasiyalı tullanmalar</p>

		Q.Qaçış yollarında 3 və 5 addımdan qaçmalar
1	2	3
4.Tam addımlarla qaçmağın və təkandan qabaq qaçış addımlarının ritminin bütövlükdə öyrədilməsi		
5.Şagirdlərə yerəduşmə texnikasının öyrədilməsi	<p>A.Təkandan əvvəl axırıncı qaçış addımının xüsusiyyətinin izahı</p> <p>B.plankadan və digər əşyaların üstündən uzununa tullanmaq</p> <p>B.Axırıncı addımları sürətlə atmaqla 35-40m məsafəyə qaçışın təkrarı. Həmin hərəkət uzununa tullanmaqla icra olunmalıdır.</p> <p>Q.Təkana qədər və tam qaçış addımının müəyyənləşdirilməsi</p> <p>D.Təkan verməklə qaçaraq uzununa tullanmaq</p> <p>E.Göstərmə və izah 6-8 qaçış addımından 20-30sm maneədən uzununa tullanmaq</p>	<p>A. 4-50m məsafəyə təkan vermədən qaçaraq uzununa tullanmaq</p> <p>B.Təkan vermədən 20-25m məsafədən axırıncı addımları sürətləndirməklə uzununa tullanmaq</p> <p>V.Uzununa tullanma texnikasını nəzərə almaqla yarış keçirmək</p> <p>Q.Yerindən uzununa tullanmaq</p>

1	2	3
<p>6.Şagirdlərə tullanmanın uçuş fazasının texnikasının öyrədilməsi</p>	<p>«Qıçları bükməklə» və uzununa tullanmaq</p> <p>A.Göstərmə və izah B.10-14 qaçış addımlarında orta qaçış addımlarını müəyyən etmək V.Orta və tam sürətlə qıçları bükməklə tullanmaq</p> <p>«Qayçıvari» üsulla tullanmaq</p> <p>A.Göstərmə və izah B.4-6 qaçış addımlarından yellənən ayağı salıb onun üzərində yerə düşməklə tullanmaq. Bu zaman təkən ayağı irəli aparmalıdır. V.4-6 qaçış addımlarından ayaqların havada vəziyyətini növbələşdirməklə təkən ayağının üzərinə düşməklə tullanmaq.</p>	<p>2 manəə üzərindən tullanmaq I manəə 50-60sm, II manəə 20-30sm-dir.</p> <p>A.turnikdə, paralel qollarda, gimnastika halqalarında ayaqlarının, qaçış hərəkətlərini icra etmək B.4-8 qaçış addımlarından 2 ayaq üzərinə düşməklə tullanma V.Qaçış, təkən və yerə düşməklə əlaqədar hərəkətləri yamsılama Q.Tullanma</p>
1	2	3
	Q.6-8 qaçış addımları etməklə havada 2,5	texnikası üzrə yarışın keçirilməsi

<p>7.Tullanmanın texnikasının təkmilləşdirilməsi</p>	<p>addım atmaqla tullanmaq D.4-6 addımdan hərəkət ritminə uyğun olaraq qolların və bədən hərəkət etdirməklə tullanmaq E.orta sürətlə qaçıb tullanmaq J.Tam sürətlə qaçıb tullanmaq</p> <p>A.tam və orta sürətlə qaçaraq «qıçları bükmək» üsulu ilə uzununa tullanmaq B.Tam sürətlə qaçaraq «gövdəni açaraq» və «qayçıvarı» üsulla tullanmaq.</p>	
--	--	--

Yadro itələməyi öyrətmək üçün vasitə və vəzifələr

<p>Vəzifələr</p>	<p>Əsas vasitələr</p>	<p>Yadronu itələməyin texnikasının təkmilləşdirilməsi və nöqsanların aradan qaldırılması üçün əlavə vasitələr</p>
------------------	-----------------------	---

1	2	3
<p>1.Şagirdləri yadronu itələməyin texnikası ilə tanış etmək.</p> <p>2.Yadronu tutmağı və itələməyi öyrənmək.</p> <p>3.Şagirdlərə yadronun element üzrə və bütövlükdə öyrədilməsi.</p>	<p>Texnikanın izah olunması və göstərilməsi</p> <p>A.Yadronun əldə və boyun nahiyyəsində tutmağın texnikasının izahı göstərilməsi B.Yadronun bir əllə yuxarı atılması V.Yadronun yuxarı-irəliyə itələnməsi</p> <p>A.Yanı yadronun atılma istiqaməti olmaqla yerindən yadronun itələnməsi B.Kürəklər yadronun atılma istiqamətində olmaqla iki ayaq üzərində duruş vəziyyətindən yadronun itələnməsi</p>	<p>Yadronun texnikası üzrə kinofilmlərə baxılması</p> <p>A.Biləyin köməyiylə yadronun itələnməsi B.Doldurulmuş toplarla əl və qıç hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi</p> <p>A.Doldurulmuş kiçik topların müəyyən əşyaların atılması. B.Müəyyən sahələrə, uzağa yadronun itələnməsi V.Yadronun 2 əllə müxtəlif məsafələrə atılması Q.Fırlanma hərəkətinin yerinə yetirilməsilə yadronun itələnməsi</p>
1	2	3
<p>4.Yadronun itələnməsi texnikasının</p>	<p>V.I və II duruş vəziyyətindən yadronun itələnməsi yamsılama hərəkətləri</p> <p>A.yuxarıda göstərilən çıxış vəziyyətlərindən hərəkətlərin icrası. B.Müxtəlif çəkili</p>	<p>A.1 və ya 2 ayaq üstə və ya yerində hoppanmalar B.Ağır əşyalarla (ştanqa,</p>

təkmilləşdirilməsi	yadronun itələnməsi V.Nəticəyə görə yadronun itələnməsi və yarışda iştirak edilməsi Q.Yadronun texnikası və nöqsanların aradan qaldırılması üçün hərəkətlərin yerinə yetirilməsi D.Ayaqların yerinin fəal surətdə dəyişilməsi, duruş vəziyyətlərinin düzgün icrası və s. məqsədlə hərəkətlərin yerinə yetirilməsi	kantellə) hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafı üçün hərəkətlər V.Qaçaraq və yerindən tullanmaların icrası Q.Əzələ işini azaldan, onba-çanaq nahiyəsinin mütəhərrikliliyini artıran hərəkətlər D.Yuxarıda deyilənlərdən əlavə hərəkətlərin verilməsi
--------------------	--	---

Qumbaranın atılmasının öyrədilməsi üçün vasitə və vəzifələr

Vəzifələr	Əsas vasitələr	Texnikanın təkmilləşdirilməsi və nöqsanların aradan qaldırılması üçün əlavə hərəkətlər
1	2	3
1.Şagirdləri qumbara atmanın texnikası ilə tanış etmək.	Qumbara atmanın texnikasının izahı, göstərilməsi.	Kinoqramların, Şəkillərin Göstərilməsi
2.Şagirdlərə qumbaranın tutulması və	A.Seçmə yolu ilə ən əlverişli tutma vəziyyətinin müəyyənləşdirilməsi	A.Daşların, topların Və İ.A. atılması

atmasının öyrədilməsi.	B.Dirsəkdən qolun bükülməsi və biləyin hərəkət etdirilməsi üçün hərəkətlər V.Qumbaranın atılma istiqamətində durmaqla onun baş üzərindən atılması Q.Qumbaranın yerindən atılması D.Qumbaranın atılma istiqamətində və sol yanı üstə vəziyyətindən yamsılama hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi	B.Rezin və doldurulmuş topların atılması V.Çiyin qurşağının və qol əzələlərinin inkişafı üçün müxtəlif hərəkətləri.
1	2	3
3.Qumbara ilə qaçmanın öyrədilməsi	A.çiyin üzərində olmaqla 30-40m məsafəyə qaçmaqla qumbaranın atılması B.Dizləri yuxarı qaldıraraq qaçmaqla qumbaranın atılması V.Qumbara ilə və ya qumbarasız qaçış.	A.Qısa məsafəyə xüsusi qaçış hərəkətləri B.Tullanma hərəkətləri V.Müxtəlif sahələrə qumbaranın atılması
4.Şagirdlərə çarpaz addımları öyrətmək	A.Xətt üzrə qumbara və ya qumbarasız çarpaz addımların və yerişin icrası B.Qumbara ilə və ya qumbarasız çarpaz addımların və yerişin icrası Q.Qumbara ilə və ya qumbarasız qaçış	A.Rəqibin maneəni keçməklə çarpaz addımların yerinə yetirilməsi B.Baryer qaçışı V.Tullanma hərəkətləri
5.Şagirdlərə	A.Yanıüstə duruş vəziyyətindən üzü	A.Çiyin qurşağının və bud çanaq oynaqının mütəhərrikiyini

çarpaz addımlar etdirməklə qumbaranın atılmasının öyrədilməsi	qumbaranın atılması istiqamətini olmaqla bir addım etməklə qumbaranın atılması B.2 addım etməklə qumbaranın atılması	artırmaq üçün hərəkətlər B.Ayağın qüvvəsini artırmaq üçün hərəkətlər
1	2	3
6.Qaçaraq qumbaranın atılması 7.Şagirdlərin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla qumbara atmanın texnikasının təkmilləşdirilməsi.	A.2 addım etməklə qumbaranın atılması B.Müəyyən xəttə qədər yavaş qaçışla qumbaranın atılması V.Sürəti tədricən artırıb qaçmaqla qumbaranın atılması Texnikanı təkmilləşdirmək üçün öyrədilmiş hərəkətlərin təkrar edilməsi. Çiyin qurşağı və bud-çanaq oynaqlarının mütəhərriqliyinin artırılması üçün müxtəlif fiziki hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi	

2.2..Məktəbdən xaric fiziki tərbiyə-idman sağlamlıq tədbirləri

Uşaq yaradıcılıq birliyi və mədəniyyət evlərində bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri

Göstərilən yaradıcılıq birliyində və mədəniyyət evlərində müxtəlif növ idman tədbirləri təşkil olunur və keçirilir. Bura məktəblilər cəlb edirlər. Burada qış əyləncələri, bayramları, ayrı-ayrı idman növləri üzrə bölmələr təşkil edilir. Halbuki məktəblərdə həmin tədbirləri təşkil edib keçirmək olduqca çətindir. Buna şərait də yoxdur. Belə tədbirlərə daxildir: stolüstü tennisin, üzgüçülüyn və gimnastika məşğələlərinin təşkili, bu sahədə yarışların keçirilməsi və s.

Uşaq yaradıcılıq birliyində və mədəniyyət evlərində, həmçinin müxtəlif gimnastika çıxışları, bədən tərbiyəsi bayramları keçirilir, idman ustaları, görkəmli idmançılarla görüşlər təşkil olunur. Həmin iş rəhbərliyə yüksək ixtisaslı mütəxəssislər cəlb olunur. Həmin birliyin və mədəniyyət evlərinin başlıca vəzifələrindən biri də uşaqlarla aparılan digər məktəbdənkənar müəssisələrə metodik kömək göstərilir. Xüsusən onlarla məsləhətləşmələr aparılır. Mühazirələr oxunur və seminar məşğələləri keçirilir. Həmin yaradıcılıq birlikləri və mədəniyyət evləri rayon təhsil şöbələri ilə birlikdə kütləvi bədən tərbiyəsi və sağlamlıq tədbirləri təşkil edirlər.

İstirahət və mədəniyyət parklarında bədən tərbiyəsi və idman işləri

Bədən tərbiyəsi və idman üzrə bəzi işlər mədəniyyət parklarında və istirahət yerlərində də təşkil olunur. Parkın uşaq bölmələrində idman meydançası və gimnastika şəhərciyi düzəldilir.

Oyun sahələrində fərdi və kollektiv məşğələlər və oyunlar keçirilir. Həmin parklarda və istirahət yerlərində uşaqlar mövcud qurğulardan, avadanlıqlardan və oyunlardan istifadə etmək hüququ vardır. Onlar üçün qrup şəklində məşğələlər, rəqslər, xorlar təşkil olunur.

Mənzil-istismar sahəsində və bələdiyyə idarələrində bədən tərbiyəsi

Məktəblilər üçün məktəbdənkənar bədən tərbiyəsi və idman işləri mənzil-istismar sahələrində və bələdiyyələrdə də təşkil olunur. MİS və bələdiyyə idarələri, valideynlər daimi fəaliyyət göstərən idman meydançaları düzəldirlər. Həmin meydançalar yay və qış üçün həmin mövsümlərə uyğun hazırlanır və müvafiq avadanlıq və ləvazimatlarla təmin olunurlar. Həmin işə idman təşkilatları, məktəblilər və uşaq yaradıcılıq birlikləri yaxından kömək göstərməlidirlər.

Yaşayış yerlərində müxtəlif idman növləri üzrə bölmələr fəaliyyət göstərir. MİS-in və bələdiyyə idarələrinin yığma komandaları rayon, şəhər və respublika birinciliklərində iştirak edirlər. Bundan əlavə, onlar eləcə də turist yürüşlərində iştirak edir, açıq və örtülü su hövzələrinə səyahət edirlər.

Yaşayış yerlərində bədən tərbiyəsi və idman işlərinə təcrübəli mütəxəssislər rəhbərlik edirlər. Onların mərkəzi işə əsasən məktəb olmalıdır. Eyni zamanda məktəbin idman bazası da olmalıdır. Yay idman meydançalarında müxtəlif cür kütləvi idman tədbirləri, bayramlar, çıxışlar, görüşlər keçirilir. Burada gün rejiminə oyunlar, gəzintilər, hava və günəş vannaları, duş qəbuletmə, ekskursiya, yürüşlər və s. daxildir. Yay idman meydançalarında əsas məqsəd uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsindən ibarətdir.

Gəzinti, yürüş və ekskursiyalar

Məktəbdə ətraf yerlərə gəzinti, yürüş və ekskursiyaların təşkilinin təhsil, tərbiyəvi və həm də sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti vardır. Buna görə də belə tədbirlərin konkret məqsəd və vəzifələri olmalı, onunla əlaqədar planlaşdırma və hazırlıq işləri görülməlidir. Gəzinti və ekskursiyalara bütün uşaqlar cəlb olunur ki, bu da saat 10⁰⁰-dan 12⁰⁰-dək davam etməlidir. Bu cür ekskursiyaların başlıca əhəmiyyəti təbii şəraitdə fiziki keyfiyyətləri inkişaf etdirməkdir

(meşədə, çay və dəniz kənarında və s.). Bu zaman fiziki tərbiyənin qarşısında duran digər vəzifələri də yerinə yetirmək olar. Gəzinti və ekskursiyalara gedərkən müəllim və uşaqlar müvafiq hazırlıq görməlidirlər. Bura marşrutun və qarşıya çıxacaq maneələrin (çay, keçidlər) əvvəlcədən öyrənilməsi daxildir. Bundan əlavə, gəzinti və ekskursiya vaxtı icra olunacaq hərəkətlər və oyunlar seçilməlidir. Bunlar istirahət vaxtı yerinə yetirilməlidir.

Fiziki hərəkətlər uşaqlar tərəfindən öyrənilməlidir. Onlar qısa müddətli istirahət və fasilələr də icra olunmalıdır. Piyada gəzintilər təxminən 1 saatdan 2 saata qədər davam edə bilər. 16-17 yaşlı uşaqlar daha davamlı olduğu üçün onlar hətta 3-4 km-dək piyada gəzə bilərlər. Məktəb gəzinti və ekskursiya sahələrinə yaxındırsa, ora idman ləvazimatları aparmaq olar. Gəzinti və ekskursiyalarla əlaqədar aşağıda göstərilən tövsiyələrə əməl etmək vacibdir:

1. Gəzinti və ekskursiya günü uşaqların hərəkətləri müəllimin diqqət mərkəzində olmalı, şagirdlərin hərəkət etmələrinə, lüzumsuz enerji sərf etmələrinə imkan verməməli, onların özləri ilə nəzərdə tutulmayan əşyaları aparmalarına qadağa qoymalı:

2. Gəzinti və ekskursiyalarla əlaqədar aparılan hazırlıq işlərində başlıca mahiyyət və vəzifələr şagirdlərin nəzərinə çatdırılmalı, burada onların vəzifələri, görəcəyi tədbirlərə aydınlıq gətirilməli;

3. Bədən tərbiyəsi və idman ləvazimatları müəllimi tərəfindən şagirdlər arasında uyğun şəkildə bölüşdürülməli;

4. Hərəkət və istirahət zamanı uşaqları qıcıqlandıran hərəkətlərə, söz-söhbətlərə yol verilməməli, geri qayıdılacaq vaxt elan olunmalıdır.

Yoxlama – test sualları

1. Sınıfdən və məktəbdənxaric fiziki tərbiyə işlərinin məqsədi nədir?

2. Ümumi fiziki hazırlıq qruplarının təşkili qaydaları hansılardır?

3. İdman bölmələrinin təşkili və keçirilməsi metodikasının mahiyyəti nədən ibarətdir?

4. Fərdi məşğələnin təşkili metodikasını göstərin.

5. İdman yarışlarının təşkili və keçirilməsi qaydalarını göstərin.

6. Uşaq-gənclər idman məktəblərində fiziki tərbiyə və idmanın başlıca mahiyyəti nədir?

7.Uşaq yaradıcılıq birliyi, mədəniyyət evlərində və istirahət ocaqlarında fiziki tərbiyənin təşkili qaydalarını göstərin.

8.Mənzil-istismar sahələrində və bələdiyyə idarələrində fiziki tərbiyə əsasən nə ilə xarakterizə olunur?

9.Gəzinti və ekskursiyaların təşkili və keçirilməsinin mühüm metodiki xüsusiyyətlərini göstərin.

Yaradıcılıq işi üçün təxmini mövzular

1.Fiziki tərbiyə üzrə sinifdən xaric işlərin məzmunu və təşkili.

2.Fiziki tərbiyə üzrə məktəbdən xaric tədbirlərin məzmunu və təşkili.

3.Gəzinti və ekskursiyaların təşkili və keçirilməsi.

4.Məktəbdə idman yarışlarının təşkili.

2.3. Ümumməktəb bədən tərbiyəsi – sağlamlıq və kütləvi idman tədbirləri

Ümumməktəb sağlamlıq günləri

V – VIII siniflər

Məktəbyaşlı uşaqlarla sağlamlıq günlərinin səmərəliliyi onun il ərzində düzgün təşkili ilə sıx əlaqədardır. Bədən tərbiyəsi-sağlamlıq günlərinin keçirilməsi planı dərslərin ilinin əvvəlində tutulmalıdır. Sağlamlıq günləri ümumməktəb tədbiri olduğu üçün o, təlim – tərbiyə işləri üzrə direktor müavini, şagird təşkilatı və bədən tərbiyəsi müəlliminin iştirakı ilə hazırlanmalı, bədən tərbiyəsi şurasının və pedaqoji şuranın iclasında müzakirə edilərək təsdiq olunmalıdır.

Sağlamlıq günü məktəbin idman balansından, siniflərin sayından və müəllimlərin asudə vaxtlarından asılı olaraq bir gündə və yaxud iki gün müddətində keçirilə bilər. Sağlamlıq gününü I – IV siniflərdə birinci gün, V – XI siniflərdə isə ikinci gün təşkil etmək əlverişlidir.

Ümumməktəb sağlamlıq gününün faydalı olmasında illik planlaşdırma ilə yanaşı, proqramın düzgün tərtibinə də xüsusi diqqət vermək vacibdir. Proqram əvvəlcə pedaqoji şurada və ya müəllimlərin istehsalat müşavirəsində müzakirə olunaraq təsdiq edilməlidir.

Bundan sonra qərargahın yığıncaqlarında, şagird təşkilatında, bədən tərbiyəsi kollektivinin şurasında müzakirə olunur. Qərargah üzvləri yarışın hakimlərini və hər idman növü üzrə proqramın həyata keçirilməsinə məsul şəxsi müəyyənləşdirirlər. Məktəb fəalları lazım olan ləvazimat və avadanlıqları hazırlayırlar. Yarışa bir həftə qalmış idman proqramı aydın və gözəl xətlə yazılıb, məktəbin mərkəzi yerlərindən asılır. Əlavə olaraq ictimai təşkilatların və mənzillərin başçıları toplaşdırılıb, proqramla onları tanış edir, ayrı – ayrı siniflərdə iclas keçirir, işin mahiyyətini onlara izah edir, çətinliklər və onların aradan qaldırılması yollarını müəyyənləşdirirlər. Siniflər üzrə hər bir idman növünə cavabdeh olan şagirdlər müəyyənləşdirilir, qarşıda duran vəzifələr konkretləşdirilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, bədən tərbiyəsi müəllimləri bu məsələlərdə daha təşəbbüskar və fəal olmalıdır. Sağlamlıq günlərinin maraqlı təşkili və keçirilməsi bilavasitə bədən tərbiyəsi müəllimlərindən asılıdır. Onların da xüsusi planlarının olması vacibdir. Bu plana, ilk növbədə, qərargah üzvlərinə göstəriləcək əməli tədbirlər daxil edilməlidir. Bura yarışa hazırlıqla bağlı məşqlərin təşkili, həkimlərlə seminarların keçirilməsi, alət və avadanlıqların hazırlanması, çatışmayan idman ləvazimatlarının əldə edilməsi kimi məsələlər daxildir.

Şəhər ətrafında təşkil edilən sağlamlıq günlərinin keçirilməsinə daha ciddi hazırlaşmaq lazımdır. Sağlamlıq günü marşrutu ilə tanışlıq ön plana çəkilməlidir. Sinif müəllimləri, yarışın təşkilatçıları və sinif fəalları yarışdan bir neçə gün qabaq yarış keçiriləcək yer ilə tanış olmalıdırlar. Yarış yerinə getmək üçün daha qısa və əlverişli marşrut seçilməlidir. Yarışın təşkili və keçirilməsinə kömək göstərmək üçün valideynlərin və hamı təşkilatların qüvvəsindən istifadə etmək məsləhətdir.

Kütləvi idman–sağlamlıq yarışlarında iştirak edən şagirdlərin həkimdən icazəsi olmalıdır. Məktəb həkiminin həmin tədbirdə əvvəldən axıra qədər iştirakı vacibdir. Yarışların şagirdlər tərəfindən izlənilməsinə də diqqət yetirmək faydalıdır. Yəni, hər hansı bir sinif yarışarkən, o biri sinfin yarışın gedişini izləməsi təşkil olunmalıdır.

Yarışda şagirdlərə sərbəstlik verilməlidir. Lakin nəzarət də unudulmamalıdır. Yarış təşkilatçıları yürüş və ekskursiyalar dövründə hərəkət zamanı təhlükəsizlik qaydalarına ciddi riayət edilməsinə səylə çalışmalıdırlar. Yürüş və ətraf yerlərə ekskursiyalardan əvvəl şagirdlər müəyyən edilmiş yerə toplaşmalı, təşkilati qaydada lazımi istiqamətdə hərəkət etməlidirlər.

Dəniz sahilində keçirilən sağlamlıq günlərində uşaqlar yalnız həkimin və müəllimin icazəsi ilə suda çimə bilirlər. Bu vaxt təhlükəsizlik tam təmin edilməlidir. Təhlükəli yerlərə bayraqlar basdırılmalı və müəllimlər uşaqların bayraqçıqı keçməsinə icazə verməməlidirlər. Belə bayramlarda xilasedici dəstələr növbə çəkməlidir.

Yarış qurtardıqdan sonra sinif müəllimləri və rəhbərləri uşaqları sayır, nizamla geri qayıdırlar.

Bir neçə gündən sonra sağlamlıq gününün yekununa həsr edilmiş ümumməktəb yığıncaqları keçirilir, yüksək nəticə göstərmiş sinfin uşaqları mükafatlandırılır. Sağlamlıq gününə dair fotosərgilər hazırlanır.

İdman bayramlarının təxmini tematik planı

Sıra №-si	Bayramın keçirildiyi ay	Tədbirlərin məzmunu	İştirak edən siniflər	Qeyd
1	2	3	4	5
1.	Sentyabr	1.Yeni dərs ilinə həsr edilmiş idman bayramı (park, meşə və ya məktəbyanı meydança və s.). Həmin bayramda uşaqlar sərbəst gimnastika hərəkətləri icra edir, piramida düzəldirlər. Bədii özfəaliyyət dərnəyinin üzvləri xüsusi	I-XI sinif şagirdləri.	

	Oktyabr	<p>proqramla çıxış edirlər. Sonra isə mütəhərrik oyunlar, ayrı–ayrı idman növləri üzrə kütləvi yarışlar keçirilir, əyləncəli idman proqramı yerinə yetirilir. Kiçik məktəbyaşlı uşaqlar dərman bitkiləri toplayır, herbari üçün yarpaq və qurudulmuş bitkilər kolleksiyası düzəldirlər.</p> <p>2.Mütəhərrik oyunlar üzrə yarış. Qarışıq estafet yarışları «Tapdım», «Kim daha sürətlidir», «Kim daha cəlddir», «Kim hədəfə daha düz atar» yarışları. «Mən çobanam, vermərəm», «Tap görün», «Kim daha sürətlidir» və s. «Mərə tutdu oyunu», «Tap görün», «Gecə və gündüz», «Ovçular və ördəklər» və s.</p> <p>3.Suda idman bayramının keçirilməsi. Üzgüçülük, suda mütəhərrik oyunlar, fiqurlu üzgüçülük və suya tullanma üzrə kütləvi yarışlar, üzməyi bacarmayan məktəblilərə üzgüçülüyn öyrədilməsi.</p> <p>1.Atlatika üzrə məktəblilərin kütləvi yarışları. Yarışlardan sonra ətraf yerlərə gəzinti və yürüşlər təşkil olunur. Müzeylərə baxış və müharibə veteranları, əmək qəhrəmanları ilə görüş keçirilir. Tarix, coğrafiya və sinif müəllimləri ilə tarixi</p>	<p>I - II sinif şagirdləri.</p> <p>III – IX sinif</p> <p>V – IX sinif şagirdləri.</p> <p>I – XI sinif şagirdləri üçün</p> <p>V – VIII sinif şagirdləri</p>	
--	---------	--	--	--

		<p>yerlərə və təbiətə turist yürüşləri təşkil edilir. Turist yürüşləri iki gün davam edə bilər.</p> <p>Park və meşəyə, bağlara cəzintilər. Burada mütəhərrik oyunları keçirilir. Əyləncəli idman proqramları ilə uşaqların çıxışı təşkil olunur. Kütəvi yarışlar keçirilir.2. Meşəyə gəzinti («Payız» mövzusunda). Maneələrin dəfə olunması, estafet oyunları. «Kim daha cəlddir», «Kim daha düz atar» və s. oyunlar üzrə yarışlar.Mütəhərrik oyunlar. Şəhəratrafi yerlərə ekskursiya.</p>	<p>IX – X sinif şagirdləri</p> <p>I – IV sinif şagirdləri</p> <p>V - VI sinif şagirdləri</p>	
3.	Noyabr	<p>Kross – 400 m məsafədək oğlanlar və 250 m məsafədək qızlar. Kross – 800 m məsafədək yeniyetmələr və 500 m məsafədək qızlar.</p> <p>1.Üzgüçülük üzrə kütəvi yarışlar və üzməyi bacarmayan məktəblilərə üzgüçülüyn öyrədilməsi (üzgüçülük hövzəsi olan şəhər və qəsəbələr).</p>	<p>VII – VIII sinif şagirdləri</p> <p>IX – XI sinif şagirdləri</p>	
4.	Dekabr	<p>2. Stolüstü tennis və badminton üzrə yarışlar. Voleybol və basketbol üzrə məktəb birinciliyinin açılışı. Mütəhərrik oyunlar. Kütəvi gəzintilər.</p>	<p>I – XI sinif şagirdləri</p> <p>I – XI sinif şagirdləri</p>	

5.	Yanvar	1. Gimnastika üzrə kütləvi yarışlar. Yarışdan sonra I-IV sinif şagirdləri müəllimləri ilə birlikdə uşaq parkına, kəndin görməli yerlərinə gəzintiyə çıxırlar. V-X sinif şagirdləri isə döyüş və tarixi yerlərinə, məbədlərlə tanış olurlar.	I – XI sinif şagirdləri
6.	Fevral	Tətil günlərində stolüstü tennis, dama, şahmat və s. idman oyunları üzrə idman yarışları təşkil olunur. Uşaqlar idman əyləncəli proqramla sinif və ümumməktəb yığıncaqlarında çıxış edir və şerlər söyləyirlər.	I – XI sinif şagirdləri
7.	Mart	Azərbaycan Ordusunun və Donanmasının ildönümünə həsr edilmiş idman proqramları üzrə yarışlar keçirilir. Burada əsasən, Böyük Vətən müharibəsi qəhrəmanları: general Həzi Aslanovun, İsrafil Məmmədovun, Gəray Əsədovun, Mehdi Hüseynzadə, Kazımağa Kərimov, Rövşən Əliyev, Koroğlu, Əlif Hacıyev,	IX – XI sinif şagirdləri
8.	Aprel	Mübariz İbrahimov və b. qəhrəmanların xatirəsinə həsr edilmiş yarışlar nəzərdə tutulur. Hərbi – idman oyunları keçirilir. Şəhər ətrafında gəzinti, mütəhərrik oyunlar keçirilməsi.	I – XI sinif şagirdləri I-IV sinif şagirdləri IX-XI sinif şagirdləri

9.	May	<p>Xüsusi tapşırıqlar (folklor nümunələri toplamaq), döyüş və tarixi yerlərə bir günlük yürüşlər.</p> <p>Kütləvi idman tədbirləri.</p> <p>Məsələn, siniflərarası uzununa və ya hündürlüyə tullanma yarışları, mini-futbol.</p> <p>Yarışdan sonra ətraf yerlərə gəzinti, ekskursi və yürüşlər.</p> <p>Uşaq parkına gəzinti.</p> <p>Mütəhərrik oyunların keçirilməsi.</p> <p>İdman bayramları.</p> <p>Məktəblilərin sərbəst hərəkətlər üzrə çıxışları.</p> <p>Qaçış üzrə məktəb birinciliyinin final yarışı.</p> <p>40,60, 100 m məsafələrə.</p> <p>10x30, 3x50, 4x100 m məsafələrə start qaçışları.</p> <p>İdman oyunları üzrə final yarışları, mütəhərrik oyunların keçirilməsi, əyləncəli proqram üzrə çıxışlar, rəqslər.</p>	<p>I – XI sinif şagirdləri</p> <p>I – XI sinif şagirdləri</p>	
----	-----	--	---	--

Bədən tərbiyəsi bayramları

Bədən tərbiyəsi bayramları, adətən, ildə iki dəfə keçirilir: dərslərin ilinin əvvəlində, dərslərin ilinin başlanması münasibəti ilə və sonunda – dərslərin qurtarması ilə bağlı. Həmin bayramların düzgün təşkili şagirdlərin bədən tərbiyəsi və idmana marağını artırır. Şagirdlər bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına dövlət qayğısını hiss edir, onun gözəlliyinə, verdiyi estetik zövqə heyran qalırlar. Bunlar şagirdlərin şəxsiyyət kimi formalaşmasına kömək edir.

Bədən tərbiyəsi bayramının proqramına aşağıdakılar daxil edilir: təntənəli açılış, iştirakçıların paradı, nümunəvi idman çıxışları, kütləvi yarışlar, attraksion, idman əyləncələri və mütəhərrik oyunlar, mükafatlandırma.

İdman yarışları. Sınıfənkənar kütləvi idman tədbirləri içərisində idman yarışları mühüm yer tutur. Burada idmanın kütləviliyi başlıca məqsəd kimi qarşıya qoyulur. Yarışlar məktəbin təqvim – idman planına uyğun təşkil edilir. O, sinifdaxili, paralel siniflər arasında və sinif qrupları üzrə (III-IV-V-VI) və bütün siniflər arasında keçirilə bilər. Yarışlar şəxsi birincilik (qaçışçı günü, atıcı günü və s.) xarakteri də daşmalıdır. Siniflərarası keçirilən birincilik yarışları spartakiada formasında da təşkil oluna bilər. Yarışlar müəyyən tarixi günlərə də həsr edilə bilər (Müstəqil Azərbaycan Respublikasının yaranması və Konstitutsiya, Bədən tərbiyəçi- müəllim, Bilik gününə, Azərbaycan Ordusu və Hərbi – Dəniz Donanması gününə, Dünya Azərbaycanlıların Həmrəyliyi gününə və s.).

Yeniyyətə və gənclər komandaları müvafiq respublika və dövlətlərarası keçirilən yarışlarda da iştirak etmək hüququ vardır («Qızıl top», «Gümüş top», «Olimpiya baharı», «Dəri top», «Dostluq» və s.). **Planlaşdırma və uçot.** Bədən tərbiyəsi tədbirlərinin istənilən nəticə verməsi üçün planlaşdırma və uçot işlərinin düzgün aparılması zəruridir. Həmin işlərə tədris ilinin əvəlində başlamaq lazımdır. Burada bir neçə cəhətə xüsusi diqqət vermək faydalıdır. Əvvəla, planlaşdırma real olmalı, məktəbin ümumi tədbirləri, idman bazası, yerli iqlı şəraiti nəzərə alınmalı, hər şey qabaqcadan ölçülüb –biçilməlidir. Müşahidələr göstərir ki, məktəblərimizdə bu sahədə nöqsanlara yol verilir. Belə ki, iş planlaşdırma üzrə aparılmır, qeyd olunanlar tamamilə yerinə yetirilmir. Məktəbdə fiziki tərbiyə üzrə ümumi planlaşdırma işləri aşağıdakı bölmələri əhatə etməlidir: Tədris işləri; bədən tərbiyəsi və sağlamlıq, kütləvi idman işləri; pedaqoji kollektiv, şagird təşkilatları, valideynlərlə əlaqə və şagird fiziki tərbiyə təşkilatları; həkim nəzarəti və s.

Sınıfənxaric işlərə bunlar daxildir:

1. Şagirdin gün rejimində sağlamlıq işləri (səhər gimnastikası, məşğələyəqədər səhər gigiyenik gimnastikası, bədən tərbiyəsi dəqiqələri və fasilələrdə keçirilən oyunlar).

2. Günüzadılmış qruplarda fiziki hərəkət məşğələləri, oyunlar.

3. Bədən tərbiyəsi kollektivlərinə təşkilati tədbirlər.

4. Bədən tərbiyəsi kollektivlərində sinif idman işləri və bölmələri.

5. VMH kompleksi üzrə iş.

6. Şagirdlərin yaşayış yerlərində idman işləri.

7. Kütləvi bədən tərbiyəsi tərbiyəsi və idman işləri.

8. Bədən tərbiyəsi və idman üzrə təbliğat və təşviqati işlər.

9. Bədən tərbiyəsi fəallarının hazırlanması.

10. Valideynlərlə pedaqoji kollektivin üzvlərinin işi.

Müşahidələrdən aydın olur ki, adətən, gənc müəllimlərimiz planlaşdırma işində müəyyən çətinliklərlə qarşılaşırlar. Onlara metodik kömək məqsədilə idman işlərinin və təqvim – idman işlərinin təşkilinin təxmini planını nümunə üçün veririk.

*Bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin
təşkilinin təxmini*

PLANI

sıra №-si	İşin məzmunu	İcra vaxtı	Məsul şəxs
1	2	3	4
I.	Kütləvi bədən tərbiyəsi – sağlamlıq və idman işləri, şagirdlərin gün rejimində sağlamlıq işləri. Məşğələyə qədər səhər		

1.	gimnastikasının və fasilələrdə oyun qaydalarını, onları hər bir şagirdin həyatına daxil olması yollarını pedaqoji şurada və ya direktoryanı müşavirədə müzakirə etmək;	Sentyabrın 15-dək	Sinifdənkənar təşkilatçı, bədən tərbiyəsi müəllimi
2.	Məktəbdə sağlamlıq tədbirlərini keçirmək üçün ictimai təlimatçılar təyin etmək (əmriləşdirmə) və onlarla təlimati iş aparmaq.	Sentyabrın 5-dək	<<->
3.	Gün rejimi və sağlamlıq tədbirlərinin orqanizmin möhkəmləndirilməsi haqqında, məşğələyə qədər gimnastikanın, fasilədə oyunların, bədən tərbiyəsi dəqiqəsinin təşkili qaydaları haqqında sinifdə şagirdlərlə söhbət keçirmək.	Sentyabrın 7-dək	Sinif rəhbəri
4.	Məktəb radio qovşağı ilə «Sənin sağlamlığın Vətənin sərvətidir» mövzusunda verilislər təşkil etmək.	İl boyu	Sinifdənxaric təşkilatçı
5.	Sinif müəllimləri ilə kiçik məktəbyaşlı uşaqların gün rejimində sağlamlıq tədbirlərini planlaşdırma və sinifdənxaric işlərin keçirilməsi barədə seminar – məşğələlər təşkil etmək.	Sentyabrın 15-dək	Bədən tərbiyəsi müəllimi və ibtidai sinif müəllimi
	Hər bir sinif üçün məşğələyə qədər		

6.	gimnastikanın fasilələrdə oyunların keçirilmə yerini müəyyənləşdirmək, habelə hazırlamaq, onların saxlanılmasına cavabdeh şəxsi təyin etmək. Məşğələyə qədər səhər gimnastikası, fasilələrdə oyunları keçirmək.	Sentyabrın 5-dək	Bədən tərbiyəsi müəllimi
7.	I-XI siniflərdə bədən tərbiyəsi dəqiqələrini keçirmək.	Sentyabrın 2-dən başlayaraq hər gün	Növbətçi müəllim və ictimai təlimatçılar
8.	Səhər gimnastikasının yerinə yetirilməsi üzrə müntəzəm olaraq nəzarəti təşkil etmək;		Müəllim və ictimai təlimatçı
9.	Günüuzadılmış qruplarda fiziki hərəkətlər və oyunlar: - ev tapşırığı icra olunan vaxt bədən tərbiyəsi dəqiqəsi; - bədən tərbiyəsi üzrə ev tapşırıqları yerinə yetirilən zaman fiziki hərəkət məşğələləri; - gəzinti və ekskursiyalar;	I – IV siniflərdə, 2 - 4 V – XI siniflərdə isə 4-6 dərstdə İl ərzində.	Sınıf rəhbəri və bədən tərbiyəsi müəllimi
I.	- istirahət saati fiziki hərəkətlər və oyunlar, iplərlə hoppanmalar,		Tərbiyəçi
1.	hələqlərlə, kiçik toplarla hərəkətlər;	Hər gün	« - »

2.	- idman bölmə	Müntəzəm	« - »
3.	məşğələləri, bədən tərbiyəsi dərnəkləri;	« - »	« - »
4.	Bədən tərbiyəsi kollektivinin təşkili işlərinin ümumi məsələləri:	« - »	Bədən tərbiyəsi müəllimi və ictimai təşkilatçılar
5.	Bədən tərbiyəsi təşkilatçılarından və bədən tərbiyəsi kollektivlərindən konfransa nümayəndələrin seçilməsi.	Həftədə 2 – 3 dəfə	
II.	Bədən tərbiyəsi kollektivinin hesabat seçkisi.		Bədən tərbiyəsi müəllimi, bədən tərbiyəsi kollektivi şurasının sədri
1	Bədən tərbiyəsi kollektivinin iş planının müzakirəsi və təsdiqi, dərs ili üçün kütləvi idman tədbirlərinin təqvim planının təsdiqi.	Sentyabrın 7-dək	Bədən tərbiyəsi kollektivinin sədri, Sınıfdən xaric işlər üzrə təşkilatçı.
2.	Bədən tərbiyəsi təşkilatçılarının təlimatlandırılması (hər il üçün iş planının tərtibi, gündəliyin doldurulması, dərnəklərin təşkili,	Sentyabrın 15-dək	Bədən tərbiyəsi şurasının sədri
3.	yarışların keçirilməsi).	Sentyabrın 20-dək	Bədən tərbiyəsi kollektivi üzrə bədən tərbiyəsi təşkilatçılarına cavabdeh bədən tərbiyəsi müəllimi
4.	Bədən tərbiyəsi şurasının sədrinə iclasların hazırlanmasında, iş planının tərtibində kömək göstərmək.		
	Tətil dövrü üçün kütləvi bədən tərbiyəsi tədbirlərinin planının müzakirəsi və	Hər ay	Sınıfdən xaric işlər üzrə təşkilatçı, bədən tərbiyəsi

5.	təsdiqi. Bədən tərbiyəsi kollektivi üzvlərinin ümumi iclası. Sınıf təşkilatçılarının yekun iclası və onların işinin qiymətləndirilməsi.	Müntəzəm	müəllimi Həmçinin « - »
6.	Siniflərdə və bölmələrdə idman işləri: Dərnlərdə, siniflərdə və bədən tərbiyəsi məşğələlərində işin aparılması məqsədilə ictimai təlimatçıların təyin edilməsi (məktəb üzrə əmr ləşdirmə).	Yanvarın 21-dən	« - »
7.	Bölmə məşğələlərinin, sinif komandalarının cədvəlinin tərtibi.	Mayın 31-dək	Bədən tərbiyəsi müəllimi
8.	İşin gücləndirilməsi. I-II siniflər üzrə aparılan dərnlərdə: Məktəbdaxili spartakiadaya daxil olan ayrı – ayrı idman komandalarını gücləndirmək. Bədən tərbiyəsi kollektivlərində, bölmələrində yüngül atletika, voleybol, basketbol, gimnastika və stolüstü tennis.	« - »	Bədən tərbiyəsi müəllimi
IV.	Yeni bölmələrin açılması: atıcılıq və bələdləşmə. Hazırlıq qrupunun şagirdləri üçün ictimai hazırlıq.	Sentyabrın 10-dək	İbtidai sinif müəllimi
1.	Xüsusi tibbi qrupa daxil	Sentyabrın 10-dək	Sınıf bədən tərbiyəsi təşkilatçısı. Komandanın kapitanı. Bədən tərbiyəsi müəllimləri
2.			

3.	olan şagirdlər üçün tədris və müalicə əhəmiyyətli gimnastika. Ən güclü idmançıları UĞİM-ə, uşaq bölmələrinə göndərmək. UĞİM, GİC ilə əlaqə saxlamaq.	Sentyabrın 5-dək Sentyabrın 10-dək Sentyabrın 10-dək	Hərbi rəhbər Bədən tərbiyəsi müəllimləri
4.	VMH kompleksi üzrə iş VMH kompleksi üzrə komissiya yaratmaq və təsdiq etmək. Bölmələrdə və komandalarda uşaqların VMH kompleksi üzrə normativləri ödəmək üçün hazırlanması.	Sentyabrın 15-dək Sentyabrın 20-dək Sentyabrın 20-dək	Sinifdən xaric təşkilatçılar və bədən tərbiyəsi müəllimi
5.	Nəzəri məsələlər (tələblər hissəsi), yüngül atletika: - üzgüçülük turniri - gimnastika turniri - üzgüçülük - atıcılıq turniri	Sentyabrın 20-dək Sentyabrın 1-dən başlayaraq tədris ili ərzində	Bədən tərbiyəsi müəllimi və ictimai məşqçi
V.	Bədən tərbiyəsi bayramlarında şagirdlərin təntənəli surətdə VMH kompleksi nişanı ilə təltif edilməsi.	Sentyabr - oktyabr	« - »
1.	Şagirdlərin yaşadığı yerlərdə idman işlərinin təşkili	İl ərzində	Bədən tərbiyəsi müəllimi və hərbi rəhbər
2.	Kütləvi idman işlərinin		

	<p>təşkilati üzrə məsul şəxslərin, idman növləri üzrə ictimai təşkilatçıların təyini. İctimai təlimatçıların təlimatlandırılması. Sadə idman qurğularının təmirinə kömək etmək.</p> <p>Kütləvi – bədən tərbiyəsi və idman işləri: Dərs ilinin başlanmasına həsr edilmiş bədən tərbiyəsi bayramı. Atletikadan VMH kompleksi üzrə normativlərin ödənilməsinə dair kütləvi yarışlar. «Bizi sportlandiya gözləyir» mütəhərrik oyunları üzrə yarış. Qələbə günü münasibəti ilə bir günlük turist yürüşü təşkil etmək.</p>	<p>Sentyabr - May Dekabr Aprel Oktyabr May</p> <p>İl ərzində</p> <p>Sentyabr</p>	<p>Sinifdən xaric təşkilatçı</p> <p>« - »</p> <p>Bədən tərbiyəsi müəllimi Sinifdən xaric təlimatçı Valideynlər</p> <p>Bədən tərbiyəsi müəllimi və təşkilatçısı « - »</p>
3.			
VI.			
1.			
2.			
3.			
VII.	<p>Qələbə gününə həsr edilmiş turist yürüşü (I-IV siniflər üçün). IV-X sinif şagirdləri ilə döyüş şöhrəti yerlərinə gəzinti.</p> <p>Dərs ilinin qurtarmasına və idman müsabiqə – baxışa həsr edilmiş bədən tərbiyəsi bayramı. Məktəb proqramı üzrə şagirdlərin il boyu</p>	<p>Sentyabr - oktyabr</p> <p>29 sentyabr</p> <p>Sentyabr, mart, may</p>	<p>Sinifdən xaric işlər üzrə təşkilatçı bədən tərbiyəsi müəllimi. Sinif rəhbəri.</p>

3.	spartakiadası və müsabiqə – baxışları. Yerli qəhrəmanlara və tarixi günlərə həsr edilmiş yarışlar.	Mart	« - »
4.	Bələdləşmə üzrə turist toplanışı və yarışlar Yay tətili günlərində əmək tədbirləri. Siniflərarası və idman bölmələri yarışları:	Mayın birinci həftəsi	« - »
5.	-yığma komandanın yoldaşlıq görüşü, - rayon spartakiadasında və idman növləri üzrə yarışlarda iştirak etmək, - idman dərəcəsi		« - »
6.	kitabçasının doldurulması -VMH kompleksinin, idman dərəcələrinin sənədləşdirilməsi.		« - »
7.	Bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği Bədən tərbiyəsi güşəsi	İl ərzində	Bədən tərbiyəsi müəllimi
8.	yaratmaq. «Məktəbin ən yaxşı idmançıları» stendini düzəltmək, priz, fərman,	Təqvimə uyğun	
9.	məktəbin rekordu. VMH normaları və idman növləri	İyun	
10.	üzrə stendlər düzəltmək. Məşğələlərin cədvəlini tərtib etmək.	Təqvimə uyğun	Bədən tərbiyəsi müəllimi
1.	VMH kompleksi normalarına hazırlıq və onun ödənilməsi qrafikini divardan asmaq, fotomontajlar düzəltmək,		

12.	məktəb proqramı üzrə nəzarət normativləri cədvəlini tərtib etmək. Sınıf divar qəzetini buraxmaq, «İdman», «Sport» qəzetləri vitrini düzəltmək.	İl ərzində	
VIII	Şagirdlərdən mühazirəçilər qrupu yaratmaq. «Yeni VMH kompleksi», «Məktəblinin səhər gimnastikası», «Olimpiya oyunları», «Məktəblinin gigiyenası» üzrə onların söhbətini təşkil etmək. «Yeni startlar» üzrə məktəb radio qovşağı ilə xəbərlər vermək.	Sentyabr	« - »
1.	Şagirdlərlə idman televiziya verilişlərinə baxmaq və onu müzakirə etmək.		Divar qəzeti redaksiyası heyəti
2.	Məktəbin idman hadisələrini əks etdirən xəbərlər bülleteni buraxmaq. İdman gecəsi keçirmək.	« - »	Bədən tərbiyəsi müəllimi
3.	«İnsan sağlam olmalıdır» kitabının müzakirəsini keçirmək, məşhur adamların həyatında idman. Məktəb gecələrinin və yığıncaqlarda idman nömrələri.	Hər ay	
4.	İdmana aid kinofilmlərin nümayişi. İdman bölmələrində iştirak edən buraxılış sinif	15 oktyabra qədər	Radio qəzetinin redaksiya heyəti Sinifdən xaric təşkilatçı, bədən

	idmançıları və xarici ölkələrin idman ustaları ilə görüşlər. «Dünya idman meydanlarında» güşəsini yaratmaq.		tərbiyəsi müəllimi « - »
5.	Bədən tərbiyəsi fəallarını hazırlamaq	Həftədə bir dəfə	Məktəb kitabxanası
6.	VII-IX sinif şagirdlərindən ictimai təlimatçıların yeni heyətini seçmək və onlarla seminar məşğələsi keçirmək.	İl ərzində	Bədən tərbiyəsi müəllimi
7.	İctimai fəallarla təlimati məşğələ keçirmək.	Dekabr, may, noyabr	Sinifdən xaric təşkilatçı « - »
8.	Aşağıdakı idman növləri üzrə hakimlərlə seminar təşkil etmək: - yüngül atletika, - basketbol,		Bədən tərbiyəsi müəllimi
9.	- voleybol, - gimnastika, - stolüstü tennis,	İl ərzində	
10.	- mütəhərrik oyunlar.		
11.	Bədən tərbiyəsi bayramlarının, yerli oyunların, idman gecələrinin keçirilməsi üzrə fəallar yığıncağının təşkili.	Ayda bir dəfə Qış tətildə	Bədən tərbiyəsi müəllimi
12.	Şagirdlərin valideynləri ilə və pedaqoji kollektivin üzvləri ilə iş. Valideynlər üçün aşağıdakı mövzularda mühazirələr:	Oktyabr	Bədən tərbiyəsi müəllimi Bədən tərbiyəsi

X.	«Böyüməkdə olan uşaq orqanizmi üçün səhər gimnastikasının əhəmiyyəti», «Məktəblinin şəxsi gigiyenası», «Uşaqlarda düzgün qamətin formalaşdırılması», «Şagirdlərin gün və hərəkət rejimi».	Sentyabr	müəllimi
1.			
2.	Validəynlərə ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsi, uşaq orqanizminin möhkəmləndirilməsi və uşaqların sağlamlığı məsələlərinə dair məsləhət vermək.	İki həftədə bir dəfə	Bədən tərbiyəsi müəllimi
3.	Validəynlərin bədən tərbiyəsi bayramlarına, «sağlamlıq günləri»nə, şagirdlərin il boyu açıq spartakiadasına dəvət edilməsi. İdman mövzusunda kinofilmlərə tamaşa etmək.	Oktyabr May Aprel Sentyabr Dekabr Mart Fevral	Bədən tərbiyəsi müəllimi Məktəb həkimi Bədən tərbiyəsi müəllimi
4.	Öz məktəbinin və qonşu məktəblərin ibtidai sinif müəllimlərinə bədən tərbiyəsi işlərini planlaşdırmaqda kömək göstərmək.	İl ərzində	
X.			
1.	Şagird təşkilatına kütləvi idman işlərini aparmaqda kömək etmək. Turist yürüşlərinin keçirilməsində sinif rəhbərlərinə kömək etmək. Voleybol, VMH kompleksinin normalarını	Noyabr	Məktəb həkimi bədən tərbiyəsi müəllimi

2.	<p>verməyə hazırlıq və ümumi fiziki hazırlıq bölmələrini təşkil etməklə müəllimə kömək göstərmək. Müəllimlər arasında VMH kompleksi normaları vermək və stolüstü tennis üzrə yarış keçirmək. Rayon üzrə müəllimlər spartakiadasında iştirak etmək üçün müəllimlərdən ibarət voleybol, stolüstü tennis və turist komandaları hazırlamaq.</p>	Hər ayın 15-də	<p>Bədən tərbiyəsi müəllimi</p> <p>Bədən tərbiyəsi müəllimi</p> <p>Bədən tərbiyəsi müəllimi</p> <p>Bədən tərbiyəsi müəllimi</p>
3.		Avqust, Yanvar	Bədən tərbiyəsi müəllimi
4.		Sentyabra kimi	
5.		Sentyabr, İyun	Bədən tərbiyəsi müəllimi
6.		İl boyu	Bədən tərbiyəsi, riyaziyyat, coğrafiya və b. müəllimlər

7.		İl boyu	
8.		İl ərzində	

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ KOLLEKTİVLƏRİNDƏ BƏDƏN TƏRBIYƏSİ VƏ İDMAN

VII FƏSİL

Bədən tərbiyəsi kollektivlərində idman işlərinin təşkili

PLAN

- Bədən tərbiyəsi kollektivinin yaradılması.**
- Kollektivlərdə işlərin planlaşdırılması.**
- İdman bazasının yaradılması.**
- İdman yarışları.**
- Bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği.**
- Klub və mədəniyyət evləri.**
- Bədən tərbiyəsi üzrə mühazirələrin tematikası.**
- Valideynlər üçün mühazirələrin nümunəvi tematikası.**

VII FƏSİL

BƏDƏN TƏRBIYƏSİ KOLLEKTİVLƏRİNDƏ İDMAN İŞLƏRİNİN TƏŞKİLİ

Bədən tərbiyəsi kollektivinin yaradılması. Bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təşkili və onun həyata keçirilməsində kollektiv mühüm rol oynayır. Buna görə də, ilk növbədə, bütün məktəb və ali məktəblərdə, müəssisə və idarələrdə bədən tərbiyəsi kollektivi yaradılır. Həmin kollektivin üzvləri və onun ictimai rəhbərlərinin köməyi ilə kütləvi sağlamlıq, bədən tərbiyəsi tədbirləri, ekskursiyalar, turizm yürüşləri və səyahətlər təşkil olunur.

Qabaqcıl bədən tərbiyəsi kollektivlərinin iş təcrübəsi göstərir ki, həmin sahədə işlərin keyfiyyətlə, müvəffəqiyyətlə nəticələnməsində hər şeydən əvvəl təşkilat bürosunun yaradılması və onun tərkibinə təcrübəli, iş bilən, bu işə böyük həvəsi və marağı olan kollektiv üzvlərinin seçilməsi çox vacibdir. Müşahidələrdən aydın olur ki, bəzən təşkilat bürosuna təsadüfi adamlar seçilir. Onlar iş prosesində məsuliyyət hiss etmir, özlərini doğrultmur. Bütün bunlar kollektivdə bədən tərbiyəsi və idman işlərinin lazımı səviyyədə aparılmasına mane olur. Həmin səbəbdən də bədən tərbiyəsi təşkilat bürosuna kollektivin layiqli üzvlərindən cəlb olunması faydalıdır. Bu işdə gənclər daha fəallıq göstərə bilərlər.

Təşkilat bürosuna seçilənlərin sayı kollektivin böyük və kiçik olması, daha doğrusu işin həcmi ilə sıx surətdə əlaqədardır. Təşkilat

bürosuna seçilənlərin sayı 5 nəfərdən 9 nəfərə kimi olması daha məqsədmüvafiqdir.

Müəssisə rəhbərlərinin, həmkarlar və ictimai təşkilatların, bədən tərbiyəsi fəallarının, idmançıların nümayəndələri mütləq həmin tərkibə daxil olmalıdır.

Təşkilat bürosunun qarşısında duran başlıca vəzifələr aşağıdakılardan ibarətdir: 1. Bədən tərbiyəsi və idman işlərinin kollektiv üzvlərinin və onların ailə üzvlərinin gündəlik həyatındakı əhəmiyyətini təbliğ və izah etmək; 2. İlk bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərini və yarışları təşkil etmək istəyənlərin, ictimai kadrlar hazırlayanların adlarını yazmaq; 3. Bədən tərbiyəsi kollektivi üçün iş şəraitini yaratmaq; 4. Ayrı – ayrı idman növləri üzrə məşğələlərin aparılması üçün baza ayırmaq; 5. İdman zalları və meydançaları düzəltmək, onların təmirini başa çatdırmaq, habelə məşğələ və yarış yerlərində səliqə yaratmaq, gigiyenik – təmizlik işləri aparmaq və s. göstərilənlərə əməl olunması bədən tərbiyəsi kollektivinə öz işini gələcəkdə yaxşı qurmasından ötrü zəmin yaradır.

Təşkilat bürosu hazırlıq işləri başa çatdırıldıqdan sonra bədən tərbiyəsi kollektivi yaratmaq məqsədilə cəmiyyət üzvlərinin ümumi yığıncağını keçirir. Yığıncaqda təşkilat bürosu gördüyü işlər haqqında məlumat verməklə yanaşı, həm də bədən tərbiyəsi kollektivinin görəcəyi tədbirlərdən, kollektivin üzvləri arasında bu işin canlandırılması, müasir təlabata uyğunlaşdırılması məsələlərindən danışır. Bundan əlavə, yığıncaqda təşkilat bürosunun fəaliyyəti qiymətləndirilir, bədən tərbiyəsi kollektivi şurası təşkil olunur. Bədən tərbiyəsi kollektivi şurasına seçilənlərin sayı yığıncaqda müəyyənləşdirilir. Seçki açıq səsvermə yolu ilə keçirilir. Daha çox səs toplamış namizədlər şuranın tərkibinə daxil edirlər.

Bədən tərbiyəsi kollektivi şurası iki il müddətinə seçilir. Şuranın ilk yığıncağında sədr, onun müavini və katibi seçilməlidir. Eyni zamanda, şuranın digər üzvləri arasında vəzifə bölgüsü aparılmalıdır.

Sədr şuraya rəhbərlik etməklə bərabər, onun üzvlərinin işini tənzim edir. Müavin, sədr olmadıqda, şuranın işlərinə nəzarət edir. O, həmin tədris idman işlərini təşkil edir və buna cavabdehlik daşıyır. Katib isə bədən tərbiyəsi kollektivinin bütün sənədlərini qaydaya salır. Şuranın başqa üzvləri isə müəyyən sahələrdə iş aparır, eləcə də bədən tərbiyəsi şurası nəzdində yaradılmış komissiyalara rəhbərlik edirlər və s.

Kollektivdə işlərin planlaşdırılması. Fiziki tərbiyə, kütləvi bədən tərbiyəsi və idmanla bağlı görülən işlərin məzmunlu olması, məktəblilərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və istirahət üçün mühüm əhəmiyyətə malikdir. Həmin işlərin düzgün və səmərəli həyata keçirilməsində planlaşdırma xüsusi yer tutur. Məktəb bədən tərbiyəsi kollektivlərinin işini planlaşdırarkən «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi üzrə praktik normaların qəbulu, nəzəri tələblərin öyrənilməsi və verilməsi məsələsi də nəzərə alınmalıdır. Belə ki, həmin sahədə aparılan bütün kütləvi tədbirlər VMH kompleksinin normativlərinin yerinə yetirilməsinə yönəldilməlidir.

Şagirdlərlə, xüsusilə gənclərlə aparılan kütləvi – sağlamlıq bədən tərbiyəsi və VMH kompleksi tədbirləri, onların maraq və meylləri əsasında təşkil olunmalıdır.

Kollektivdə Azərbaycan fiziki tərbiyəsi sisteminin proqram və normativ əsasında olan kompleks üzrə işlərin uğurla nəticələnməsində onun daha məzmunlu, maraqlı və diqqəti cəlbədicə şəkildə təşkili, keçirilməsi olduqca zəruridir.

Buna görə kompleksin tətbiqində müasir forma və metodlardan səmərəli istifadə etmək lazımdır. İnciləbi, tarixi və əmək şöhrəti yerlərinə turist yürüşlərinin, ekskursiyaların təşkili, VMH kompleksi çoxnövüü üzrə respublika, Qarabağ müharibəsi və əmək qəhrəmanlarına, məşhur döyüşçülərə həsr edilməli, görkəmli dövlət xadimlərinin mükafatları uğrunda kollektivlərarası yarışların keçirilməsi, kompleksin tətbiqinin müasir formalarındandır.

Əlbəttə, bu işlərin düzgün və müntəzəm surətdə təşkili, eyni zamanda VMH kompleksi normalarının qəbuluna və ona hazırlaşmaq məqsədinə istiqamətləndirilməsi tədbirin məqsədəuyğun nəticə verməsində başlıca amillərdəndir.

Ən yaxşı VMH kollektivləri arasında müsabiqələrin təşkili indiki kompleksin inkişafı üçün vacibdir. Qabaqcıl VMH kollektivləri arasında müsabiqənin keçirilməsi məqsədlə əvvəlcədən hazırlıq işləri görülməlidir. Belə ki, müsabiqənin əsasnaməsi dəqiqləşdirilir, yarışın şərtləri, qalibi aşkara çıxarmaq yolları müəyyənəşdirilir. Kollektivlər arasında bu cür müsabiqələrin təşkili və keçirilməsi üç cəhətdən əhəmiyyətlidir: 1. Gənclərin ümumi fiziki hazırlığı artır; 2. Hərbi idman texniki hazırlığı yüksəlir, onlar bu sahədə zəngin biliyə və təcrübəyə yiyələnirlər; 3. VMH kompleksi gənclər arasında daha geniş şəkildə tətbiq olunur.

Bu kompleks nişançılarının sayını daha da artırır. Elə bu baxımdan həmin formalar yerlərdə bədən tərbiyəsi kollektivlərinin diqqət mərkəzində durur.

Bədən tərbiyəsi kollektivi özünün iş planında VMH kompleksi üzrə ixtisaslı mütəxəssislərin hazırlanmasına ayrıca yer ayırmalıdır. Çünki, bu məktəbli gənclər arasında kompleksin tətbiqi işini daha da yaxşılaşdırmağa kömək edən mühüm şərtidir. Bunun üçün də bədən tərbiyəsi müəllim – məşqçiləri, ictimai təlimatçı və idman fəalları ilə VMH kompleksinin nəzəri – metodiki əsaslarına dair seminar – məşğələlər keçirilməlidir. Həmin məşğələnin mövzusunə təxminən aşağıdakıları daxil etmək olar:

1. VMH kompleksinin strukturu, məzmunu və qarşıya qoyulan vəzifələr;
2. VMH kompleksi üzrə işlərin idarə olunması və təşkili formaları. Kompleksin funksiyası, metodları və prinsipləri;
3. VMH kompleksi üzrə işlərin ümumtəhsil və texniki peşə məktəblərində, sağlamlıq düşərgələrində, istirahət yerlərində və s. təşkil edilməsi;
4. VMH kompleksi normalarının ödənilməsinə aid yarışların keçirilmə metodları və formaları VMH kompleksinə dair çoxnövcülük yarışlarının keçirilməsi və təşkili;
5. VMH kompleksinə aid planlaşdırma və uçot hesabat işləri.

Bədən tərbiyəsi üzrə iki sənəd kollektivin fəaliyyətində çox böyük əhəmiyyət kəsb edir:

1. Kütləvi təşkilati tədbirlərin illik planı (perspektiv);
2. Cari ildə sağlamlıq, idman və kütləvi bədən tərbiyəsi tədbirlərinin təqvim planı.

Hər iki sənəd arasında bədən tərbiyəsi kollektivinin rüblük, eyni zamanda kollektivin aylıq iclas planı tutulur.

Bədən tərbiyəsi kollektivinin illik planına şagirdlərin kütləvi sağlamlıq tədbirləri, idman ləvazimat və avadanlıqları məsələsi, habelə ictimai məşqçi, təlimatçı kadrların hazırlanması, turizm və ekskursiya üzrə işlər daxil edilir.

Qabaqcıl bədən tərbiyəsi kollektivləri öz işlərini aşağıdakı kimi təşkil edirlər.

Kütləvi təşkilati işlər. Bədən tərbiyəsi kollektivlərində bədən tərbiyəsi qruplarının möhkəmləndirilməsini təşkil etmək, bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsinin perspektiv planlaşdırılması, öhdəliklərin müzakirəsi və təsdiqi, bədən tərbiyəsi kollektivləri və qrupları arasında kütləvi bədən tərbiyəsi, idman və sağlamlıq işlərinin yaxşılaşdırılması məqsədilə yarışın təşkili, kollektivdə dərəcəli

idmançıların, ictimai bədən tərbiyəsi kadrlarının sayını artırmaq, bədən tərbiyəsi şurasına hesabatların verilməsini təşkil etmək. Bura bədən tərbiyəsi təşkilatlarının, ayrı – ayrı idman bölmələri rəhbərlərinin rayon, vilayət və s. yarışlarda iştirak edən komandalara məsul şəxslərin, həmçinin bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərinə, idman bayramlarına komandanı hazırlayanların hesabatı daxil edilir. Bundan əlavə, ictimai təşkilatlarla əlaqə, qoyulmuş öhdəliklərin yerinə yetirilməsi vəziyyəti, idman növləri üzrə yeni bölmələrin açılması və ona rəhbərlik, iclasların təşkili, kollektivin çıxardığı qərarın icrası, səhər gimnastikasının vəziyyəti və s. üzrə də məsələ hazırlayıb, bədən tərbiyəsi şurasının iclasına çıxarmaq olar.

Tədris – idman işləri. Kollektivdə tədris – idman işləri, tədbirləri üzrə təxminən bu işlər aparılır: bədən tərbiyəsi kollektivində ixtisaslaşdırılmış idman növünün inkişafından ötrü perspektiv planın tərtibi, bədən tərbiyəsi kollektivinin kütləvi – idman tədbirlərinin təqvim planının işlənməsi, tədris qruplarının komanda və idman bölmələrinin yaradılması və onların iş planının təsdiqi, ayrı – ayrı idman növləri üzrə ictimai kadrların və hakimlərin hazırlanması, təqvim planı üzrə keçirilən idman yarışlarının əsasnaməsini hazırlamaq, hakimlərin seçilməsi, yarışların seçilməsi, yarışların hakimlərlə təmin olunması, bədən tərbiyəsi kollektivinin yığma komandasını rayon yarışlarına hazırlamaq, idmançıların həkim müayinəsindən keçməsi, VMH çoxnövçülüüyü üzrə yarışların təşkili.

Tabliqat və təşviqati işlər. Bədən tərbiyəsi kollektivinin fəaliyyətinin düzgün istiqamətləndirilməsində təbliğati və təşviqati işlərin səmərəli təşkili mühüm şərtidir. Kollektivdə təbliğati – təşviqati işləri təxminən aşağıdakı məzmununda qurmaq olar.

Məktəblilər arasında bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği üçün tədbirlər planı hazırlamaq, təbliğətçi və təşkilatçı kadrlar hazırlamaq, idmanla əlaqədar divar qəzeti buraxmaq, foto – stendlər, foto – montajlar düzəltmək, idman gecələri, habelə idman üzrə mühazirə və məruzələr, disputlar, viktorinalar keçirmək, kinofilmlərin verilişini təşkil etmək, müntəzəm olaraq, bədən tərbiyəsi kollektivinin gördüyü işlər haqqında radio ilə verilişlər təşkil etmək bədən tərbiyəsi və idmançıların kütləvi şəkildə qəzet və jurnallara abunə yazılışını təmin etmək, bədən tərbiyəsi müəllimlərindən, ixtisaslı mütəxəssislərdən, həmçinin tibb işçilərindən ibarət mühazirəçi qruplar yaratmaq, onların köməyi ilə bədən tərbiyəsi və idmanı təbliğ etmək və s.

İdman bazasının yaradılması. Kollektiv üçün idman bazasının yaradılması işini planlaşdırmaq, ictimai təşkilatların köməyi ilə yeni idman meydançaları və zalların tikilməsi, təmirə ehtiyacı olan zal və meydançaların əsaslı surətdə təmir edilməsi, yararlı hala salınması, idman avadanlıqları və ləvazimatlarının alınması.

Bədən tərbiyəsi kollektivlərində uçot işləri. Bədən tərbiyəsi kollektivində

VMH kompleksinin normalarını ödəyənlərin, ictimai təlimatçıların, habelə idman hakimlərinin, yığma komandanın üzvlərinin uçotu aparılmalıdır. Bütün bunlarla bərabər, kollektivin ayrı – ayrı idman növləri üzrə yığma komandasının iri miqyaslı yarışlarda iştirak etməsi, göstərdiyi nəticə, həm də müəssisə və idarə daxili keçirilən tədbirlərin uçotu olmalıdır. Bədən tərbiyəsi qruplarında görülən təbliğati – təşkilati işlər, bədən tərbiyəsi şurası iclasının sənədləri, çempionların idman nəticəsi, kollektivin göstərilməsi və s. qeydə alınmalıdır. Bədən tərbiyəsi şurasının uçot işlərini bədən tərbiyəsi təşkilatçıları, idman bölmə büro üzvləri, bölmələrdə işə komandanın kapitanları, tədris başçıları aparırlar. Sənədlərin düzgün doldurulmasına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bunun üçün də bədən tərbiyəsi təşkilatçıları, şuranın katibi, bölmə büro üzvləri, idman qruplarının rəhbərləri, komandaların kapitanları və təlimatçılarla söhbətlər keçirmək vacibdir. Təcrübə göstərir ki, işlərini vaxtında aparmaq kollektivin fəaliyyətinə müsbət təsir göstərir. Bədən tərbiyəsi kollektivinin gördüyü işlər xüsusi uçot jurnallarında qeyd olunur. Jurnalda qeydlər edilməsi kollektiv haqqında aydın təsəvvürün yaranması, eyni zamanda onun işinin düzgün istiqamətləndirilməsi üçün əlverişlidir. Həmin jurnalda hazırlıq haqqında, idman və kütləvi tədbirlərin keçirilməsi, bölmələrin fəaliyyəti və s. üzrə qeydlər olmalıdır. Jurnalda uçot işlərini aşağıdakı formada aparmaq məsləhət görülür.

I. Bədən tərbiyəsi kollektivi şurasının heyəti

İra №-si	Soyadı,adı və atasının adı	Şurada icra etdiyi iş	İş yeri, vəzifəsi
Ümumi göstəricilər			

Ədəb tərbiyəsi təşkilatı	Dərəcəli idmançıların sayı											
	Nişançıların sayı											
	Bədən tərbiyəçilərinin sayı	KKC	İdman	İdman	I, II, III gənc	I dərəcə VMH	II dərəcə	III dərəcə	IV dərəcə	V dərəcə	Səhər gimnastikası ilə məşğul olanların	Sağlamlıq qruplarında
<i>II. Bədən tərbiyəsi təşkilatçısının soyadı və adı</i>												

III. Bölmələrdə məşğul olanların sayı

İdman bölməsi, sağlamlıq qrupları	Məşğul olanların sayı	Dərəcəli idman			İctimai məşqçi və təlimatçı	Hakimlik dərəcəsi alan
		İdman ustası	İdman ustalığına namizəd	I, II, III dərəcələr		

IV. 2011-ci il üçün iş planı

Sıra №-si	Tədbirin məzmunu	İcra vaxtı	İcraçı	İcra tarixi

V. Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə öhdəliklərin yerinə yetirilməsi

Göstəricilər	Öhdəliklər	Plan üzrə		Yerinə yetirilmiş	
		2008-ci il I.VII	2009-cu il I.I	2009-cu il I.VII	2010-cu il I.I

VI. Kollektivın kütləvi – bədən tərbiyəsi və idman təqvimı planı

Sıra №-si	İdman tədbirləri	Keçirilmə tarixi	Keçirilmə yeri	İştirak edənlər (iştirak edən komandalar)	Qeyd

VII. Bədən tərbiyəsi və idman r-n şuraları və UĞİM keçirdiyi yarışlarda bədən tərbiyəsi kollektivı komandasının və idmançıların iştirakı

Sıra №-si	İdman yarışları	Keçirilmə vaxtı	İştirakçıların sayı	Tutduğu yer	
				komanda	Şəxsi mükafat

VIII. İdman avadanlıqlarının siyahısı

Sıra №-si	Adı	Miqdarı	Qeyd

İdman növü üzrə 1 yanvar 2010-cu il üçün bədən tərbiyəsi kollektivinin rekord cədvəli

Sıra №-si	Soy adı, adı və atasının adı	Doğulduğu il	Sınıf, qrup, fakültə və s.	Yarış proqramı (hərəkət, üsul, məsafə və s.)	Rekord qoyulmuş vaxt	İdman təsnifatı üzrə hansı dərəcə ödənilmiş

IX. Bədən tərbiyəsi şurasının qəbul etdiyi qərarın qısa məzmunu

Tarix	Qəbul olunmuş	Vaxt	İcraçının soyadı və	Yerinə yetirildiyi tarix

	qərar		adı	

X. Kollektivin işini yoxlayan şəxsin qeydləri

Tarix	Yoxlama aparının soyadı	Vəzifəsi	Yoxlamaya aid qeydlər

Bədən tərbiyəsi kollektivinin idman dərəcəsi və hakimin adı ilə təltif etmək hüququ vardır. Kollektiv qərarını aşağıdakı formada verməlidir:

Bədən tərbiyəsi kollektivinin _____ №-li qərarı _____ Azərbaycan Respublikası idman təsnifatının tələb və normalarını yerinə yetirdiyi üçün _____ üzrə (idmanın növü) idman dərəcəsi ilə təltif olunur.

Nişançılar haqqında məlumat forması

Sıra №-si	Soyadı , adı və atasının adı	Doğulduğu il	Normativin ödənilmədiyi vaxt	Yarışın adı və proqramın növü	Göstərilmiş nəticə	Nişanın alınmasını imza etmək

(Bədən tərbiyəsi şurası sədrinin imzası)

VMH kompleksi üzrə nişanların təltifi işə aşağıdakı formada aparılır

Sıra №-si	Soyadı, adı və atasının adı	Doğulduğu il	Xalların cəmi	Qiymətləndirmə	
				«verib»	«əla»

(Bədən tərbiyəsi şurası sədrinin imzası)

Bədən tərbiyəsi təşkilatları idman işlərinin uçotunu bu formada aparır:

Sıra №-si	İdman tədbirləri	Keçirilmə tarixi	İştirakçıların sayı	Kim keçirib
-----------	------------------	------------------	---------------------	-------------

VMH kompleksini ödəyənlərin siyahısı aşağıdakı formada aparılır:

Soyadı, adı və atasının adı	Doğulduğu il	Gimnastika	Dartınmaq 100m qaçış	100m qaçış	Kross	Çəki catma	Üzgüçülük	Velo siped	Atıcılıq
-----------------------------	--------------	------------	----------------------	------------	-------	------------	-----------	------------	----------

İdman bölmələrində uçot işləri. İdman bölmə bürosu uçot işlərini jurnalda aparır. Jurnal üç hissədən ibarətdir.

Bölmə heyəti

Tədris qrupu və ya komandası	Məşğul olanların sayı	1.1. 2011 –i il		İctimai məşqçi - təlimatçılar	İdman hakimi
		İdman ustası	İdman ustalığına namizəd və I dərəcəli		

Bölmənin idman tədbirləri

Sıra	İdman	Keçirilmə tarixi	İştirakçıların	
------	-------	------------------	----------------	--

Nö-si	tədbirləri		sayı	Qeyd
-------	------------	--	------	------

Bölmə işinin yekunlaşdırılması

Göstəricilər	Öhdəliklər	Yerinə yetirilmə
--------------	------------	------------------

Ay müddətində məşğələyə davamiyyətin qeyd olunması

Sıra Nö-si	Soyadı, adı və atasının adı	Məşğələyə davamiyyətin qeydi _____ Aylar
------------	-----------------------------	---

Məşğələnin qısa məzmunu

Sıra Nö-si	Keçirilmə tarixi	Məşğələnin qısa məzmunu	İştirakçıların sayı	Saatların miqdarı	Məşqçinin imzası
------------	------------------	-------------------------	---------------------	-------------------	------------------

İllik statistik hesab forması

Qadın	Bədən tərbiyəsilərinin sayı		İC üzvlərinin sayı
_____	Cəmi		
_____	VMH nişançısı		
Kişi			

Hesabat ilində hazırlanmış dərəcəli – idmançılar

İdman ustası	İdman ustalığına namizəd	I dərəcə	II, III və gənc dərəcə
--------------	--------------------------	----------	------------------------

İdman yarışları

Bədən tərbiyəsi kollektivlərində idman növləri üzrə yarışların keçirilməsi. Məktəbdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsində və sağlamlığın daha da möhkəmləndirilməsində idmanın ayrı – ayrı növləri üzrə yarışların müntəzəm olaraq keçirilməsi və təşkili mühüm əhəmiyyətə malikdir.

Buna görə də bədən tərbiyəsi kollektivlərində də müxtəlif yarışların keçirilməsi artıq ənənə şəklini almışdır. Bu sahədə respublikamızın qabaqcıl məktəb bədən tərbiyəsi kollektivlərinin zəngin iş təcrübəsi vardır. Məktəb şəraitində yarışlar siniflərarası, sinifdaxili və s. üzrə eyni zamanda müxtəlif formalarda aparılır:

1.Kütləvi idman növləri üzrə keçirilən yarışlar. Bu cür tədbirlərdə məktəblilər atletika, voleybol, futbol, stolüstü tennis, şahmat, dama və VMH kompleksinin normativi üzrə yarışlar;

2.Sadələşdirilmiş variantda aparılan yarışlar. Bu vaxt hər komanda 3 – 4 nəfər olmaqla yarış keçirilir. Belə yarışlar idmanın voleybol, stolüstü tennis, dama, şahmat və s. növü üzrə aparılır;

3.Gənclərin kütləvi şəkildə iştirak etdiyi yarışlar. Həmin yarışlar kross, VMH kompleksi normativlərini yerinə yetirmək və s. üzrə keçirilir. Bu cür yarışlar dövründə ən yaxşı idmançılar aşkara çıxarılır. Həmin idmançılar məktəb və rayon çempionatlarında iştirak etmək hüququ qazanırlar.

Bədən tərbiyəsi kollektivlərində çempionatların hər il keçirilməsi şagirdlərin həmin tədbirlərə kütləvi surətdə cəlb olunmasına, onların idmana maraq və meyllərinin artmasına səbəb olur.

Bundan əlavə, yarış qurtardıqdan sonra qalıbların mükafatlandırılması, fərmanlarla təltif olunması və rəğbətləndirilməsi növbəti kütləvi bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərinin səmərəli keçirilməsində xüsusi rol oynayır. Bu baxımdan, yarış təşkilatçıları həmin məsələyə diqqət yetirməlidirlər. Ayrı-ayrı qalib komandalar üçün keçici prizlərin də verilməsi zəruridir. Həmin yarışlar Böyük Vətən müharibəsi və Qarabağ müharibəsi qəhrəmanlarının, məşhur idmançıların şərəfinə keçirilməsi məqsəduyğundur.

Bədən tərbiyəsi və idmanın məktəbli şagirdlər arasında kütləvi şəkildə yayılmasında və ya məktəb üzrə spartakiadaların keçirilməsi özünəməxsus yer tutur. İki ildə bir dəfə həm qış və həm də yay spartakiadasının təşkili və keçirilməsi sağlamlıq və idmançıların ilboyu idman formasını sabit saxlaması üçün olduqca əlverişlidir.

Kütləvi şəkildə keçirilən yarışlarda isə milyonlarla gənc oğlan və qızlar, habelə böyük yaşlılar öz qüvvələrini sınıyırlar. Müxtəlif mükafatlar uğrunda yay atletika, kross yarışı, «Qızıl sünbül» mükafatı uğrunda, payız futbol yarışı, eləcə də çoxnövcülük yarışlarının (60 – 100 m məsafəyə qaçış, qaçaraq hündürlüyə və yaxud uzunluğa tullanmaq, qumbara atmaq, 300 və ya 500 m məsafəyə qaçış) keçirilməsi buna misal göstərmək olar. Bədən tərbiyəsi kollektivlərinin birincilik yarışında qalib gələn ayrı – ayrı idmançılar və komandalar rayon, vilayət, respublika yarışlarında öz kollektivini təmsil etmək hüququ qazanırlar.

Ənənəvi yarışlar və yoldaşlıq görüşləri. Hazırda mövsümlə əlaqədar idmanın ayrı – ayrı növləri üzrə yarışların təşkili ənənə şəklini almışdır. Belə yarışların biri də «Atletika günü»nə həsr olunur. Həmin yarış hər il may günlərində keçirilir. Onun proqramına qızlar və oğlanlar üçün 3x500 m. oğlanlar və böyük yaşlılar üçün 3x1000 m məsafəyə estafet qaçışları daxil edirlər. Kollektivlərdə ənənəvi idman yarışları

Respublika bədən tərbiyəsi gününə, Ordunun yaranması gününə, Konstitutsiya gününə və s. həsr olunur. Məktəb, texniki – peşə məktəbinin bədən tərbiyəsi kollektivləri arasında idmanın müxtəlif növləri üzrə keçirilən yoldaşlıq görüşləri son zamanlar geniş yayılmışdır. Kollektivlər arasında hər il müntəzəm olaraq yoldaşlıq

görüşlərinin keçirilməsi çox faydalıdır. Bu bir tərəfdən idmançıların rəsmi birinciliklərə hazırlığını artırmaqla yanaşı, həm də komandalar yarış qabağı öz qüvvələrini sınaırlar, texniki və taktiki çatışmamazlığı aradan qaldırmaq imkanı əldə edir, heyətlərini daha da sabitləşdirirlər.

Yoldaşlıq görüşlərinin iki dəfə hər iki komandanın meydançasında (zalında) növbə ilə keçirilməsi məqsədmüvafiqdir. Yarışa hakimliyi oynayan komandaların nümayəndələri deyil, başqa kollektivlərin (neytral) üzvlərindən ibarət heyət etməlidir. Yoldaşlıq görüşləri rayon və ya kollektivin birincilik yarışları dövrünə düşməməlidir.

Yarış haqqında əsasnamə

Bədən tərbiyəsi şurası keçiriləcək idman yarışlarının əsasnaməsinin düzgün və vaxtında hazırlanmasına lazımı diqqət yetirməlidir. Yarışın əsasnaməsi yarış başlanmadan əvvəl bədən tərbiyəsi təşkilatçıların, sinfi təmsil edən iştirakçıların nəzərinə çatdırılmalıdır.

Bu idman bölmə rəhbərlərinə qabaqcadan işini düzgün planlaşdırmaqda, yarış üçün yığma komandanın heyətini stabilləşdirməkdə, ona hazırlığı artırmaqda geniş imkanlar açır.

Hər bir kollektivdə şəxsi və komanda yarışlarının yaş qrupları üzrə keçirilməsi olduqca vacibdir. Yaş qrupları belədir: 16 – 17 yaşlı yeniyetmə və qızlar, 18 – 20 yaşlı gənclər, 21 – 30 yaşlı idmançılar, eyni zamanda orta və böyük yaşlı bədən tərbiyəçiləri: bura 31 – 40, 41 – 50 yaşlı və böyük yaşlı kişilər, 31- 35, 35 – 45 yaşlı və böyük yaşlı qadınlar daxildir.

Bədən tərbiyəsi kollektivlərində idman yarışları 3 formada aparılır: şəxsi, şəxsi – komandalı və komandalı.

Şəxsi yarışda qazanılan nəticə yalnız idmançının özünə hesab edilir, şəxsi yarışları idmanın ağırlıq qaldırmaq, güləş, atletika, velosiped idmanı, üzgüçülük, stolüstü tennis, atıcılıq

və s. idman növləri üzrə keçirmək olar. Şəxsi yarışları kollektivin ən güclü idmançısını və ya çempionunu müəyyənləşdirmək məqsədilə aparılır.

Şəxsi komanda birinciliyi yarışında isə əldə edilmiş nəticə təkcə idmançının deyil, həm də komanda üçün sayılır.

Komandalı yarışda isə nəticə, yer ayrı – ayrı idmançılara deyil, yalnız komanda üçün müəyyənləşdirilir. İdman oyunları, estafet yarışları və s. üzrə keçiriləcək yarışlar buna misal ola bilər.

Atletika və üzgüçülük üzrə komandaların yerləri cədvəldə göstərilmiş xallar əsasında bölüşdürülür. Komanda yarışda yer tuta bilmirsə, ayrı – ayrı idmançıların topladığı xallar komandaya hesab olunur. Məsələn, idmançının qaldırdığı ağırlığa verilən xallar komanda üçün sayıla bilər. Güləşmə üzrə hər hansı bir idmançının tutduğu yer və bu yerə verilən xallar komandaya sayılır.

Şəxsi komanda yarışında isə komanda üçün yalnız zaçot iştirakçısı olan idmançıların topladığı xallar hesab olunur. Zaçot üçün iştirakçıların sayı əsasnamədə qabaqcadan müəyyənləşdirilir. Hər bir komanda yarışa istədiyi sayda idmançı buraxa bilər, lakin ən yaxşı idmançıların nəticəsinə əsaslanaraq komandaya xallar verilir.

Yoldaşlıq görüşlərində isə birinci yeri tutan idmançının komandasına 5 xal, ikinci yeri tutan idmançının komandasına 3 xal, üçüncü yeri tutan idmançının komandasına 2 xal, dördüncü yeri tutan idmançının komandasına isə 1 xal verilir.

Əgər hər hansı komandada bir idmançı yarışda iştirak etmirsə, həmin komandaya 0 xal verilir.

Bunlardan aydın olur ki, idman yarışlarını keçirməzdən əvvəl ona ciddi hazırlıq görmək, düzgün və ətraflı əsasnamə tərtib etmək lazımdır. Bunu nəzərə alaraq, voleybol üzrə keçirilən yarışın əsasnaməsini veririk.

Voleybol üzrə kollektiv birinciliyi yarışının

Ə s a s n a m ə s i

Voleybol üzrə məktəb bədən tərbiyəsi kollektivinin birinciliyini keçirməkdə əsas məqsəd və vəzifə oğlan və qızlar, qadın və kişilər arasında cari il üçün ən yaxşı komandanı müəyyənləşdirməkdən ibarətdir.

Oğlan və qızlar üçün voleybol yarışı iki dövrədən ibarət keçirilir. Birinci dövrənin yarışı 25 maydan 2 iyuna kimi, ikinci dövrə isə oktyabrın 1-dən 25-dək davam edəcəkdir. Yarış məktəbin mərkəzi voleybol meydançasında keçiriləcəkdir. Yarışın keçirildiyi yer, yarışın bütün qayda və tələblərinə cavab verir. Həmin meydança yarışın hakimlər heyəti tərəfindən qəbul olunur.

Kənddə yaşayıb, bədən tərbiyəsi kollektivlərinin üzvü olan hər bir vətəndaş yarışda iştirak edə bilər. Bütün iştirakçılar yarışa hakimin icazəsi ilə buraxılır.

Hər bir məktəb və ya sinif yarışa neçə komanda çıxaracağını qabaqcadan rəsmi surətdə bildirməlidir. Yeniyetmələr (14 – 15 və 16 – 17 yaş), qızlar (14 – 15 və 16 – 17 yaş).

Yarış hər bir komanda üçün ayrılıqda keçirilir.

Yarışın təşkili və keçirilməsinə voleybol bölmə bürosu və hakimlər heyəti məsuliyyət daşıyır.

Yarış dairəvi üsulla keçiriləcəkdir. Yəni bütün komandalar hər dövrədə bir – birilə görüşəcək. Yarışlar sifariş alındıqdan sonra və püşk atıldıqdan sonra hakimlər heyətinin tərtib etdiyi xüsusi cədvəl üzrə keçiriləcəkdir.

Komandalar öz heyətlərindən bir nəfər kapitan seçməlidir ki, bu da yarış zamanı qayda – qanunun yaradılmasına, intizamın pozulmamasına cavabdehlik daşıyır.

Bədən tərbiyəsi bürosu sifarişlərin toplanması və yarış

sahələrinin səliqəyə salınmasından ötrü nümayəndə ayırır. Nümayəndələr hakimlər heyətinin yığıncaqlarında iştirak etməlidirlər.

Yerlər birinci və ikinci dövrədən sonra bölüşdürülür. Görüşü udan komandaya 3 xal, uduzan komandaya 1 xal verilir. Yarışa gəlməyən komanda isə 0 xal qazanır. Yarış dövründə ən çox xal toplamış komanda qalib hesab edilir.

Əgər iki komanda eyni xal toplayıb birinci yerlə özünü təmin edərsə, onda həmin komandalar arasında əlavə görüş keçirilir. Bu görüşdə qalib gələn komandaya yer verilir. Qalib yenə də müəyyən edilmərsə, oyun başqa gün təkrarən keçirilir.

Qalib komandaların mükafatlandırılması

Qalib gələn komandaya və onun üzvlərinə bədən tərbiyəsi kollektivinin həmin il üçün çempionu adı verilir. Qalib komandaya kollektivin diplomu verilir.

Yarışda iştirak etmək üçün sifariş

Sifariş göstərilən tarixdən gec olmayaraq voleybol bürosuna təqdim edilməlidir.

Hər komanda sifarişdə 10 nəfərdən çox olmayaraq idmançının siyahısını verə bilər. Yarış zamanı isə komandanın rəhbəri müəyyən səbəbə görə komandanı tərk etmiş oyunçunun əvəzinə yeni oyunçunun yarışda iştirak etməsi üçün sifariş verə bilər. Sifariş növbəti oyun ərəfəsində hakimlər heyətinə təqdim olunmalıdır.

İkinci dövrə başlamazdan əvvəl isə hakimlər heyətinə yeni sifariş verilə bilər. Sınıfın (eyni yaş qrupu üzrə) iki və daha çox komandası yarışda iştirak edərsə, birinci dövrənin axırına kimi, yaxud ikinci dövrənin başlamsından sonra bir komandadan digərinə oyunçunun keçməsinə icazə verilmir.

Yarış başladıqdan sonra hər hansı bir komanda oyunçusunun digər komandaya keçirilməsinə icazə verilmir.

Məktəb spartakiadası

Spartakiadanın proqramına bir neçə idman növü daxil edilir. Spartakiadanın lazımı səviyyədə təşkili və keçirilməsi üçün ona qabaqcadan hazırlıq işləri görmək lazımdır. Bunun üçün hər şeydən əvvəl spartakiadanın əsasnaməsini hazırlamalı və ictimai təşkilatlarla razılaşdırılmalıdır.

Yarış əsasnaməsi iştirakçıların və bölmə rəhbərlərinin nəzərinə çatdırılmalıdır. Həmin yarışdan ötrü hakimlər heyəti seçilməli, idman meydançaları və stadion yarış üçün hazırlanmalıdır.

Spartakiadanın proqramına məktəbdə kütləvi şəkildə yayılmış idman növlərinin daxil edilməsi daha məqsədəuyğundur. Hər bir kollektivdə qış və yay spartakiadası keçirilə bilər.

Spartakiadanın nümunəvi proqramı

Qış spartakiadasına təxminən aşağıdakı idman növlərini daxil etmək olar:

1. Voleybol – kişi, qadın, oğlan və qızlar.

2. Atletika:

a. Kross – oğlanlar 1,5, qızlar – 500 m., kişilər – 1,5 – 3 km, qadınlar 500 – 800 m.;

b. Qumbara atmaq – kişilər və qadınlar, oğlan və qızlar;

v. Yadro itələmək – kişi və qadınlar.

3. Güclülərin müsabiqəsi: kişilər – ağır yükü qaldırmaq.

4. Velosiped idmanı.

5. Şəhərcik – oğlan və kişilərdən ibarət komandalı yarış.

6. Milli və sərbəst güləş.

7. Şahmat və dama – kişi və qadınların, oğlan və qızlardan ibarət komandalı yarış.

8. Atıcılıq idmanı – kişi və qadınlar.

Yay spartakiadısı proqramına isə aşağıdakı idman növləri daxil edilə bilər:

1. Atletika – kişi və oğlanlar üçün 100, 400, 1500, 3000 m. qaçış, qaçaraq uzununa və hündürlüyə tullanma, qumbara atma, yadro itələmə, 4x300 m. estafet qaçışı, qadın və qızlar üçün 60, 100, 400 m. qaçış, qaçaraq uzununa və hündürlüyə tullanma, qumbara atma, yadro itələmək, 4x200 m. estafet;

2. Velosiped idmanı – şosse yolunda yürüş, oğlanlar 15 km, kişilər 25 km, qadın və qızlar 10 km, kross – 15 km (kişilər), 10 km (oğlanlar), qadınlar və qızlar 5 km.;

3. Atıcılıq idmanı – VMH kompleksinin normativlərini vermək üçün kiçikçaplı tüfəngdən atəş açmaq;

4. Ağır atletika – kişilər – ağırlıq qaldırma;

5. Futbol – kişilər və yeniyetmələr;

6. Voleybol – gənclər və qızlar, kişilər və qadınlar, orta və böyük yaşlı kişilər və qadınlar;

7. Şəhərcik – gənclərin, orta və böyük yaşlı kişilərin və qadınlar komandasının yarışları;

8. VMH çoxnövçülüüyü – qızlar və oğlanlar, kişilər və qadınlar;
 9. Üzgüçülük – 100 və 200 m – gənclər, qızlar, kişilər və qadınlar;
 10. Stolüstü tennis – kişilər və qadınlar, gənclər və qızlar;
 11. Şahmat və dama – kişilər və qadınlar, oğlanlar və qızlar.

Spartakiadanın proqramına milli idman növlərinin daxil edilməsi xüsusən əhəmiyyətlidir. Bu daha çox adamın yarışda iştirakına səbəb olur.

Yarış maraqlı keçir.

Spartakiadanın proqramı işlənilib qurtardıqdan sonra onun təqvim planı hazırlanmalıdır. Yarışlar əsasən istirahət və bayram günlərində keçirilməlidir. Təqvim planında yarışın keçirilmə tarixi, yeri və s. göstərilməlidir.

Yarışda iştirak etmək üçün sifariş bu formada verilir.

Sıra №-si	Soyadı, adı və atasının adı	İş yeri	Yaş	Hansı idman növü üzrə çıxış edir	Həkimin imzası
-----------	-----------------------------	---------	-----	----------------------------------	----------------

Bədən tərbiyəsi bürosu və qrupun başçısı

Yarışların illik təqvim planı tutularkən aşağıdakı formadan istifadə olunur.

Yarışın illik təqvim planı

İdman növü	Keçirilmə vaxtı	Keçirildiyi yer	İştirakçılar	Məsul şəxs
------------	-----------------	-----------------	--------------	------------

bir	Təd			
-----	-----	--	--	--

Bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği

Ümumtəhsil, texniki - peşə və ali təhsil ocaqlarında, müəssisə və idarələrdə bədən tərbiyəsi və idmanı daha da inkişaf etdirmək bu sahədə lazımi göstəricilərə yiyələnmək təbliği işin düzgün qoyulmasından mühüm dərəcədə asılıdır.

Buna görə də şagirdlər arasında bədən tərbiyəsi və idman üzrə geniş təbliği işlərin aparılması məktəb bədən tərbiyəsi kollektivinin əsas diqqət mərkəzində durmalıdır.

Qabaqcıl məktəb bədən tərbiyəsi kollektivlərinin iş təcrübəsi göstərir ki, təbliği bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında xüsusi rol oynamaqla yanaşı, həm də sözün geniş mənasında bədən tərbiyəsi və idmanın idarə olunmasının daha da təkmilləşdirilməsinin həlledici sahəsinə çevrilir.

Çünki, təbliği həmin işdə qarşıya qoyulmuş mahiyyət, məqsəd və vəzifəni müxtəlif yaş dərəcələrindən olan bütün adamlara öyrədir. Təbliği, eyni zamanda, bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmağa şüurlu münasibət tərbiyə edir. Bundan əlavə, təbliği vasitəsilə bədən tərbiyəsinin sağlamlıq, təhsil və tərbiyəedici əhəmiyyəti geniş xalq kütlələrinə çatdırılır.

Mədəniyyətimizin tərkib hissəsi olan bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği edilməsi hökumətin daim diqqət mərkəzində olmuşdur. Ölkəmizdə təbliği işin canlandırılması ilə sıx əlaqədar bir sıra faydalı göstərişlər verilmişdir.

Təbliği işin düzgün qoyulması və onun müntəzəm olaraq həyata keçirilməsi nəticəsində Azərbaycanın fiziki tərbiyə sistemi daha da təkmilləşmiş və yeni – yeni nailiyyətlər qazanılmışdır. Qeyd etməliyik ki, əhalinin kütləvi şəkildə idman və bədən tərbiyəsinə cəlb olunmasında, beynəlxalq yarış və turnirlərdə, olimpiya oyunlarında

idmançılarımızın qələbələri üçün təbliğati işimizin böyük əhəmiyyəti olmuşdur.

Son illərdə respublikamızda bədən tərbiyəsi və idman nəinki məktəbdə, eləcə də iri zavod və fabriklərdə, sağlamlıq zonalarında, mədəniyyət ocaqlarında, istirahət parklarında, sanatoriyalarda geniş surətdə təbliğ olunur. Bədən tərbiyəsi və idmanın təbliğində radio və televiziya verilişlərindən, kino və mətbuatdan istifadə edilir.

Bir sıra məktəblərimizdə VMH bədən tərbiyəsi kompleksi üzrə guşə yaradılmışdır. İdman guşəsində VMH kompleksinin embleması və kompleksə aid bəzi yazılar verilmişdir.

VMH kompleksi guşəsində onun ayrı – ayrı yaş dərəcələri üzrə normaları, tələbləri, iş və təqvim planları, keçiriləcək yarışlar və bunların əsasnaməsi vardır. Məktəbin görkəmli yerindən metodiki plakatlar və şüarlar asılmışdır.

İdman guşəsində idman bölmə məşğələləri cədvəli, kompleksin norma və tələblərini yerinə yetirən idmançıların siyahısı, yarış çempionu və rekordçuların şəkilləri vurulmuşdur.

Kənd məktəblərində təbliğatın şifahi formasına ciddi diqqət yetirilir. Hər şeydən əvvəl, idman xəbərləri vaxtlı – vaxtında şagirdlərə çatdırılır.

Bu cür məlumatlar əsasən, səhərlər, məktəbdə, yarış və idman məşğələləri dövründə, yoldaşlıq görüşləri zamanı verilir.

Bəzi məktəblərdə bədən tərbiyəsi üzrə vaxtaşırı təlimatı seminarlar təşkil edilir. Bu iş ictimai məşqçilərin, hakimlərin briqada, manqa, bədən tərbiyəsi təşkilatlarının hazırlanmasında da böyük əhəmiyyətə malikdir.

Məktəbdə viktoriaların da keçirilməsinə təsadüf edilir. Əlbəttə, bu işi daha da təkmilləşdirmək və sistemə salmaq məktəbdə gənc idmançıların bədən tərbiyəsinə dair biliyini artırmaqla, onların bu işə yüksək səviyyədə cəlb edilməsinə zəmin yaradır.

Müasir dövrdə məktəb və ali məktəb bədən tərbiyəsi kollektivlərinin iş sistemi də təkmilləşdirilir. Buna görə də təbliğati iş, onun forma və vasitələri də inkişaf edir, daha da yaxşılaşdırılır.

Həmin baxımdan məktəblərimizdə təbliğatın bütün forma və vasitələrindən lazımi qədər istifadə olunur.

Təbliğati işi müasirləşdirmək, yeni tələblər səviyyəsinə çatdırmaqdan ötrü təbliğatçının özü aşağıdakıları nəzərə almalıdır. Xüsusilə, ideya – siyasi, nəzəri hazırlığını artırmalı, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində hökumətimizin qərar və qətnamələrini, direktiv göstərişlərini dərinlən bilməlidir. Təbliğatçı müəllim, məşqçi bədən tərbiyəsinin məzmununu bilməklə, həm də onun təlim metodlarını həyatın tələblərinə uyğunlaşdırmağı və təbliğat vasitələrindən səmərəli istifadə etmək yollarını bacarmalıdır.

Müşahidələr göstərir ki, bəzi təbliğatçılar təbliğati işi yalnız bədən tərbiyəsi ilə məhdudlaşdırırlar. Yəni onlar mövzudan kənara çıxmırlar. Bədən tərbiyəsi sahəsində qazanılmış nailiyyətləri, təsərrüfat və sənayenin müvəffəqiyyətli göstəriciləri ilə tutuşdurmurlar. Lakin hər bir təbliğatçı öz çıxışını dünyada vəziyyət və ölkə prezidentinin beynəlxalq fəaliyyəti, respublikanın iqtisadi siyasətinin əsas vəzifələri ilə mümkün qədər əlaqələndirilməlidir. Belə ki, təbliğati işimizdə bədən tərbiyəsi və idmanın əsas yer tutması ilə bərabər, o həm də dinləyicilərin ümumi səviyyəsinin (nəzəri) artmasına xidmət etməlidir.

Bunun üçün ölkə prezidenti İ.Əliyevin məruzə və çıxışlarını, müasir Azərbaycanın iqtisadiyyat və mədəniyyətinin inkişafı ilə əlaqədar göstəriciləri dərinlən öyrənmək, onu müvafiq şəkildə ictimaiyyətə çatdırmaq təbliğatçıların bilavasitə borcudur.

Hazırkı şərait təbliğat sahəsindəki işlərin də müasir tələblər səviyyəsinə qaldırılmasını tələb edir. Məhz buna görə də bədən tərbiyəsi kollektivlərində təbliğat həm məzmunca və həm də formaca daha da yeniləşdirilməlidir. Çalışmaq lazımdır ki, təbliğati iş zamanı ideya – siyasi tərbiyənin, estetika, əmək və əxlaq tərbiyəsinin sıx əlaqələliyi təmin edilsin.

Təəssüflə qeyd etməliyik ki, bir çox məktəblərimizdə, müəssisə və idarələrimizdə vaxtı ilə özünü doğrultmuş idman adət və ənənələrindən lazımınca istifadə olunmur.

Müntəzəm olaraq əhali ilə bədən tərbiyəsi və idman haqqında mühazirə, məruzə və söhbətlər təşkil edilmir, kütləvi bədən tərbiyəsi axşamları, bədən tərbiyəsi bayramları, görkəmli idmançılarla görüşlər keçirilmir, ən yaxşı bədən tərbiyəsi kollektivlərinin, idman bölmələrinin nümunəvi çıxışları təşkil edilmir.

Bundan əlavə, qabaqcıl bədən tərbiyəsi kollektivlərinin iş təcrübəsi lazımınca öyrənilib, ümumiləşdirilmir, mətbuatda yayılmır, divar qəzetlərinin buraxılması, şüarların yazılması, plakatların sifarişi

istənilən səviyyədə təşkil edilmir, idman elmi pedaqoji – metodiki adəbiyyatın alınmasına diqqət yetirilmir.

Klub və mədəniyyət evləri. Bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği məqsədilə idmanla bağlı kinofilmlər nümayiş etdirməli, yerli radio verilişləri üçün təbliği materiallar hazırlamalı, müxtəlif sərgilər təşkil etməlidir.

Klub və mədəniyyət evləri bədən tərbiyəsi və idman üzrə gənclər üçün tematik gecələr keçirməli, yüksək göstəriciyə malik olan kollektivlərin, ayrı – ayrı idman bölmələrinin, çempion və rekordçu idmançıların əhali ilə görüşü və çıxışını təşkil etməlidir.

Bundan əlavə, VMH kompleksinə aid stendlər, foto – tərtibatlar, plakat və şüarlar hazırlanıb, mədəniyyət evinin adam daha çox toplaşan yerindən asılmalıdır.

İdman bazarlarında təbliği işi daha məzmunlu və diqqəti cəlbədiçi olmalı, xüsusilə yarışla əlaqədar elanlar, gündəlik məlumatlar, maraqlı faktlar gözəl xətlə yazılıb görkəmli yerdən asılmalıdır.

İdman bazasını bədii zövqlə işlənmiş VMH kompleksinin tələbləri, normativ cədvəlləri, idman təsnifatı və ayrı – ayrı idman növlərinin texnikası üzrə plakatlar asılmalıdır.

Əvvəlki illərdə olduğu kimi, kitabxana və qiraətxanalarda bədən tərbiyəsi və idman üzrə elmi – metodiki kitabların sərgisi düzəldilməlidir. Sərginin tematikasını, «VMH kompleksi haqqında nəyi oxumaq lazımdır?», «VMH

nişanından olimpiya medalınadək», «Olimpiyaçılar aramızdadır», «Atletikaya aid nəyi oxumaq vacibdir?» və s. təşkil edilməsi məqsəduyğundur.

Sanatoriya, marif evlərində, xəstəxana və digər tibb ocaqlarında bədən tərbiyəsi, turizm və idmanın səhhət – sağlamlıq üçün nə kimi əhəmiyyəti olması barədə mühazirə, məruzə və söhbətlər keçirməli, stendlər, şüarlar və plakatlar olmalıdır.

Bədən tərbiyəsi və idman üzrə mühazirələrin nümunəvi tematikası.

Ümummilli liderimiz H.Əliyev fiziki tərbiyə haqqında.
H.Ə.Əliyevin, şəxsi həyatında bədən tərbiyəsi və idman.

İ.Əliyev Azərbaycan vətəndaşlarının sağlamlığının qorunması və bədən tərbiyəsi haqqında.

Bədən tərbiyəsi və idman milli mədəniyyətimizin tərkib hissəsi kimi.

Gənclər və bədən tərbiyəsi hərəkatı.

Həmkarlar təşkilatı və zəhmətkeşlər arasında özfəaliyyət. Bədən tərbiyəsi hərəkatı.

Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi hərəkatının təşkilinin əsasları.

Bədən tərbiyəsi kollektivi–bədən tərbiyəsi təşkilatlarının əsas özəyidir.

Bədən tərbiyəsi və idman üzrə perspektiv planlaşdırma.

Kütləvilik – Azərbaycan bədən tərbiyəsi hərəkatının əsasıdır.

«Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin proqram və normativ əsasıdır.

Vahid idman təsnifatı.

İdman məşqinin elmi əsasları.

İdmançıların hərtərəfli fiziki hazırlığı və onun idman ustalığının artmasında əhəmiyyəti.

İdmanın ilboyu məşqi.

İdmançının məşq və yarış zamanı rejimi.

İdmançının mənəvi və estetik tərbiyəsi.

Azərbaycan idmançılarında iradi və mənəvi xarakterin tərbiyəsi.

Azərbaycan idmançısının mənəvi siması.

Azərbaycan idmançıları Böyük Vətən müharibəsi illərində.

Qarabağ savaşında idmançıların göstərdikləri qəhrəmanlıqlar.

İnsanın həyat və fəaliyyətinə fiziki hərəkatların təsiri.

Bədən tərbiyəsi – uzunömürlülüüyün açarıdır.

Bədən tərbiyəsi sağlamlığın möhkəmləndirilməsində və iş qabiliyyətinin artırılmasında başlıca vasitə kimi.

Bədən tərbiyəsi və idmanın elmi təşkili.

Orta və ahıl yaşlılar üçün bədən tərbiyəsi və idman.

Zehni işlə məşğul olanlar üçün bədən tərbiyəsi və idman.

Azərbaycan gənclərinin bədən tərbiyəsi və idmanı.

Gənclərin bədən tərbiyəsinin elmi əsasları.
Validəynlərə uşaqların fiziki tərbiyəsi haqqında.
Ümumtəhsil məktəbində bədən tərbiyəsi və idman.
Orta və ali ixtisas məktəblərində bədən tərbiyəsi və idman.
Bədən tərbiyəçisinin gigiyenası və özünə nəzarəti düzdür.
Bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri zamanı həkim və pedaqoji nəzarət.

Ovçuluq və balıq tutmaq fəal istirahətin və sağlamlığının əsas vasitəsi kimi.

Turizm—fəal istirahətin, fiziki inkişafın və əhəlinin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində mühüm vasitə kimi.

Azərbaycan idmançılarının beynəlxalq əlaqələri.
Dünya çempionatlarında Azərbaycan idmançılarının çıxışı.
Müasir olimpiya oyunları.
Beynəlxalq olimpiya hərəkəti.
Beynəlxalq olimpiya oyunlarının müasir problemləri.
Azərbaycan dünya və Avropa çempionatında.
Azərbaycan idmançıları olimpiya oyunlarında.
Bədən tərbiyəsi və idmanın məişətdə rolu.

Validəynlər üçün mühazirələrin nümunəvi tematikası

Görkəmli rus pedaqoqları (K.D.Uşinski, P.F.Lesqaft, A.S.Makarenko) fiziki tərbiyə haqqında.

Azərbaycan pedaqoqları və maarifpərvərləri (M.F.Axundov, H.Zərdabi, Q.M.Qənizadə, S.Vurğun və s.) fiziki tərbiyə haqqında.

Uşaqların fiziki tərbiyəsində valideynlərin rolu. Uşaqların bədənə möhkəmləndirilməsində səhər gimnastikasının əhəmiyyəti.

Uşaqların orqanizmi hava, su və günəşlə möhkəmləndirilməsi.

Uşaqların həyatında mütəhərrik oyunların rolu.

Uşaqlarda əsas hərəkət vərdişlərini formalaşdırmaq haqqında.

Uşaq və yeniyetmələrin idmanı.

Turizm uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsində əsas vasitə kimi.

Qızların bədən tərbiyəsi və idmanının başlıca xüsusiyyətləri.

Uşaqlarda onurğa əyrilikləri və yastıayaqlılığın aradan qaldırılması məqsədilə aparılan profilaktik tədbirlər.

VMH kompleksi - Azərbaycan fiziki tərbiyə sisteminin əsasıdır.

Uşaq və yeniyetmələrlə bədən tərbiyəsi və idman üzrə yarışların təşkili və keçirilməsi.

Bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri dövründə uşaqların gigiyenası və özünə nəzarəti.

Valideynlər öz sağlamlığı qayğısına necə qalmalıdır?

Asudə vaxt üçün hərəki-intellektual əyləncəli oyunlar

VIII FƏSİL

Hərəki-intellektual əyləncəli oyunlar

Plan

1. Azərbaycan milli uşaq oyunları
2. Ev şəraitində oyunlar
3. Məzhəkəli azhərəkətli oyunlar
4. Əyləncəli bədən hərəkətləri
5. Yay oyunları
6. Müsəbiqə-yarış oyunları
7. Dünya uşaqlarının oyunları

Ədəbiyyat

1. Həşimov Ə., Sadıqov F., Azərbaycan xalq pedaqogikası antologiyası. Bakı, 1993-cü il.
2. Nəbiyev A.M. El nəğmələri xalq oyunları. Azərbaycan Dövlət nəşriyyatı, 1988-ci il.
3. Ağayev H.H., Hüseynov S.S. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1989-cu il.
4. Ağayev M.M., Sadıqov A.S. Uşaq oyunları. Bakı, Gənclik, 1967-ci il.
5. Ağayev M.M., Səmədova S.S. Uşaq oyunları. Gənclik, 1969-cu il.

VIII FƏSİL

Hərəki intellektual-əyləncəli oyunlar

8.1. Azərbaycan milli uşaq oyunları

Tap görək

Yaş 6-10

Oyunçuların sayı: 6-8.

Bir dəstə uşaq bir yerə yığılır və hər bir uşağa ad qoyulur. Eləcə də adlarına müvafiq onların yeyəcəyi xörək təyin edilir. Məsələn: uşaqların biri dovşan yediyi-kələm; ikinci adam yediyi-cörək, üçüncü kirpi yediyi-ılan, dördüncü tülkü yediyi-toyuq, beşinci toyuq yediyi-darı, altıncı qarğa yediyi-pendir və beləliklə, oyun başlanmazdan əvvəl bütün uşaqlar adlarına uyğun yeməklə təmin olunur. Uşaqlar dairə vurub oturlar. Onlardan biri dairənin mərkəzinə gəlib barmağı və yaxud əlindəki ağac ilə yerdə dairə çəkə-çəkə deyir: karıxma-darıxma, darıxma-karıxma, karıxma-darıxma. O biri uşaqlar da barmaqları ilə və ya təbaşirlə (çöplə) dairə çəkə-çəkə karıxma-darıxma, darıxma-karıxma, karıxma-darıxma deyirlər.

Dairənin ortasındakı uşaq birdən barmağını yuxarı qaldıraraq, yoldaşlarının birindən soruşur: yedişin nədir? Həmin uşaq çəsməyaraq qabaqcadan təyin edilən xörəyin adını düzgün söyləyərsə oyun davam edər. Uşaqlar yenə karıxma-darıxma, kəliməsini təkrar edirlər. Ortadakı uşaq yenə birdən uşağın birinə üzünü tutub adın nədir? deyə soruşur. Uşaq cavab verir. Əgər cavab verən uşaq yanılıb öz adını, yaxud xörəyinin adını düzgün deməzsə əvəzinə öz adını deyərsə, o uşağa cəza verilir. Verilən cəza belədir. Uşaq başını aşağı əyməli, yəni digər uşaqlara hörmət əlaməti olaraq təzim etməlidir. Və ya dairəyə daxil olub rəqs etməli, ya da bildiyi şeirlərdən, sərquildən parçalar söyləməlidir. Cəzanı uşaq qəbul etməzsə yəni imtina edərsə, ona başqa bir tənbeh də vermək olar. O bu cəzalardan da imtina edərsə onda ona arzuladığı cəzanı vermək məqsədəuyğun olar. Verilmiş cəzanı qəbul etməyən uşaq oyundan kənarlaşdırılmalıdır.

Əl üstə kimin əli.

Yaş 6-14

Oyunçuların sayı: 5-8 nəfər.

Uşaqlardan biri qarşıya çıxır və başını (bədənini) aşağı əyir. Digər uşaqlardan biri isə əllərini qarşıda əyilmiş uşağın kürəklərinə qoyur. Başqa uşaqlar isə bir səslə ondan soruşur: - əl üstə kimin əli?

Əgər əyilən uşaq əlin kimin əli olduğunu düzgün tapmazsa o biri uşaqlar əllərini həmin uşağın kürəyinə vurur və hündürdən ahəngdar bir səslə deyirlər: «Götürün vurun yalandır». Sonra isə digər uşaqlardan biri əllərini əyilən uşağın kürəyinə qoyur. Oyun əlin kimin əli olduğu tapılan müddətə qədər davam edir. Elə ki, əlin kimin əli olduğu tapıldı, əli tapılan uşaq əyiləni əvəz edir.

Oyun təxminən 30-40 dəqiqə davam edir. Əlləri «yatan» uşağın kürəyinə zərblə vurmaq olmaz.

Cızığa girmə

Yaş 10-16

Oyunçuların sayı 10-16.

Uşaqlar oyun yerinə gəlir və iki bərabər dəstəyə bölünürlər. Yerdə tabaşır və ya ucu şiş daşla böyük bir dairə çəkirlər (şəkil 7). Bundan sonra dəstələrdən biri özünü «yaş», o biri isə «quru» adlandırır. Bir balaca yastı daş parçası götürüb, bunun bir üzərini yaşlayır və daşı yuxarıya (göyə) atırlar. Quru tərəf olanlar: «ya quru, ya quru» deyib qışqırır, «yaş» tərəf olanlar «mən yaşam, mən yaşam» deyib səslənirlər. Daş hansı üzü üstə düşərsə o tərəf cızığın içərisinə girməli olur. «Yaş» və ya «quru» cızığın içərisinə onun kənarından başlayaraq dairənin mərkəzinə doğru qayıqlar qoyur. Qayıqlar 50-60sm məsafə saxlamaqla düzülür. Sayı isə cızıq içərisində olan uşaqların sayı qədər olmalıdır. Cızığın içərisində duran hər uşaq bir qayıqın yanında durub, onu qormalıdır. Qayıqlar ayaqlar arasında olur. Ayaq ilə qayıqı basmaq və cızıqdan kənara çıxmaq olmaz. Cızıqdan kənarında olan uşaqlar çalışır ki, müxtəlif hərəkətlərlə cızığın içərisindəki uşaqların başını qarışdırıb və qayıqları bir-bir cızıqdan çıxarsınlar.

İki ayağı cızıqdan çölə çıxarılan uşaq isə oyundan çıxarılır. İçəridə duran uşaqlar çalışırlar ki, qayıqları və özlərini cızıq daxilində saxlasınlar. İçəridəkilərin çöldəki uşaqların ayağını basmaq, qıçına ayaq və əl ilə toxunmağa ixtiyarı vardır. Əgər çöldəki uşaqların birinin bədəninə əl və ayaq ilə toxunulursa o zaman dəstələr yerlərini dəyişməli və oyun yenidən başlamalıdırlar. Ələ keçirilmiş qayıqla rəqibi vurmaq olar.

Şəkil 7.

«Cızığa girmə» oyunu

Cızığın içərisindəkilər o zaman uduzmuş hesab olunur ki, onlardan bir neçəsi oyundan kənara çıxarılır və ya qayıqlardan 3-4-ü rəqib dəstənin əlinə keçmiş olur.

Cızığın kənarında olan oyunçular isə o zaman uduzmuş hesab edirlər ki, onlardan bir neçəsinin qayıışı əlindən alınmış və ya onlardan bir neçəsi rəqib tərəfindən cızığa salınmış olur.

İki tərəfli vuruşma

Yaş 10-16.

Oyunun 15 və ya daha çox iştirakçısı ola bilər. Meydançada və ya müvafiq yerdə dördbucaqlı çəkilir və o 3 hissəyə bölünür (şəkil 8.). Kənar hədlər 5m orta hissə isə 7 metr olur.

Uşaqlar üç dəstəyə bölünür. İki dəstə kənar hissələrdə bir dəstə isə orta hissədə durur. Hər dəstədə 5 oyunçu iştirak edir. İki kənar dəstədə duran uşaqlar top ilə ortadakı dəstənin uşaqlarını vurmağa çalışırlar. Ortadakılar isə hər vasitə ilə topdan qorunurlar. Yəni topların onlara dəyməməsinə çalışırlar. 10 dəqiqədən sonra dəstələr növbə ilə yerlərini dəyişirlər. Beləliklə, hər dəstə bir dəfə orta hissədə dayanmış olur. Oyun dövründə hansı dəstəyə daha az top dəymişsə o dəstə qalib

sayılır. Hər bir dəstə ona məxsus yerdə oynamalı kənara çıxmamalıdır. Top yerə düşdükdən sonra, uşaqlara dəyərsə bu hesaba alınmır.

Şəraitə uyğun olaraq dəstələrdə oyunçuların sayını müvafiq şəkildə artırmaq eyni zamanda azaltmaq da olar.

Bu oyunda özünü müdafiə etmək, qorumaq, rəqib zərbəsinə tuş gəlməkdən qaçmaq başlıca şərtidir. Oyunda uşaqlar topla oynamağa alışır, eləcə də, cəldlik, çeviklik, sürət kimi hərəki qabiliyyətlərini inkişaf etdirirlər.

Şəkil 8.
«İki tərəfli vuruşma» oyunu
Kəndiri çək

Yaş 12-16.

Oyunda 4 nəfərdən 20-i nəfərədək uşaq iştirak edə bilər.

Ləvazimat: kəndir və 4 ədəd ağac

Kəndirin ucları bir birinə möhkəm bağlanır və dörd künc formasında ortalığa qoyulur (şəkil 9). Hər küncdən bir qədər uzaqda bir ağac basdırılır. Uşaqlar bərabər sayda dörd dəstəyə bölünürlər. Hər dəstə kəndirin bir ucundan yapışaraq kəndiri özlərinə tərəf çəkirlər. Oyunda hansı dəstə kəndiri dartıb aparmaq şərti ilə ağaca tez çatarsa, o dəstə oyunda 1 xal qazanmış olur.

Şəkil 9.
«Kəndiri çək» oyunu

Daha çox kəndiri dartaraq ağaca tez çatan dəstə qalib hesab olunur. Aparıcının işarəsi olmadan kəndiri özünə tərəf dartmaq olmaz. Oyunun qaydalarına bir neçə dəfə riayət etməyən dəstəyə 1 cərimə xalı verilir.

Kəndiri götür!

Yaş 12-16.

Oyunda 15-20 uşaq iştirak edir.

Ləvazimat: kəndir.

Uşaqlar iki bərabər dəstəyə bölünüb sıra ilə qarşı-qarşıya dururlar. Kəndiri ilan qıvrılmasına bənzər surətdə dolayıb, ortaya qoyurlar (şəkil 10). Rəhbərin komandası ilə hər iki tərəf eyni vaxtda kəndirə tərəf qaçıb kəndiri götürməyə çalışırlar.

Hansı dəstə kəndiri tez götürə bilirsə, o dəstə də qalib sayılır və bir qələbə xalı qazanır. Oyun 4-5 dəfə təkrarlanır. Daha çox xal toplamış dəstə qalib hesab olunur.

Şəkil 10.

«Kəndiri götür» oyunu

Kəndirlə hər iki üz-üzə dayanmış dəstələrin arasındakı məsafə eyni olmalıdır.

Rəhbərin işarəsi olmadan və yaxud da işarədən əvvəl qaçıb kəndiri götürmək sayılır.

Torbanı qaçır

Yaş 10-16.

Oyunda 10-20 uşaq iştirak edir.

Ləvazimat: içi qum ya torpaqla doldurulmuş, balaca torba. Torbaya 12 metr uzunluqda bir kəndir bağlanmışdır.

Yerdə bir dairə çəkilir. Uşaqlar dairə boyu düzülürlər. Bir uşaq ortaya çıxır. Ortadakı uşaq kəndirin ucundan tutaraq torbanı dairə boyu fırladır. Və uşaqların ayağına toxundurmağa çalışır (şəkil 11).

Şəkil 11.
«Torbanı qaçır» oyunu

Hər uşaq diqqətli olmalı, torba ayağına tərəf gəldikdə yerində hoppanmalı ayağını torbanın toxunmasından qorunmalıdır. Uşaqlardan kimin ayağına torba dəysə, o dairənin içərisindəki uşağı əvəz etməlidir.

Dairə içərisində olan uşaq dairənin mərkəzində durmalıdır. Düzgün dairə çəkmək üçün bir ip olmalı, ipin bir ucunu şüş bir ağaca bağlayıb yerə çalmalıdır. O biri ucuna təbaşir, mıx, yaxud şüş daş bağlayaraq dairəni çəkməlidir.

Mərə tutdu

Yaş 10-16.

Oyunçuların sayı 5-10.

Ləvazimat: oyunçuların sayı qədər çubuq və bir top.

Hər uşaq özünə balaca çuxur çala qazır və əlindəki çubuğunun bir ucunu çalaya qoyur, o biri ucunu əlində tutur və çubuğu dik saxlayır. Uşaqlar bu minvalla həm də dairə təşkil edirlər (şəkil 12). Uşaqlardan biri dairə içərisində dayanır. Dairənin mərkəzinə iri bir top və yaxud da doldurulmuş top qoyulur.

Uşaqlardan biri yerindən çıxaraq əlindəki çubuqla topu vurur və həmin dəqiqə öz yerinə qayıdaraq çubuğunun ucunu öz çalasına qoyur. Başqa uşaqlarda həmin hərəkəti təkrar edirlər. Dairənin mərkəzində dayanmış uşaq çalışır ki, topu vuranın yerinə qayıdıncaya qədər öz çubuğunu onun çalasına qoysun. Əgər mərkəzdəki uşaq buna müvəffəq ola bilirsə, bu zaman yeri tutulan uşaq mərkəzə gəlir və həmin oyunçunu əvəz edir.

Oyunda çalasının tutulmasına imkan verməyən uşaqlar qalib hesab olunur və oyun bu minvalla əvvəlki qayda ilə davam edir.

Şəkil 12.
«Mərə tutdu» oyunu

Çiling ağac

Yaş 10-16.

Oyunçuların sayı 2-6.

Ləvazimat: 60-70sm. uzunluğunda və iki barmaq yoğunluğunda bir ağac və 15-20sm uzunluğunda və nazik barmaq yoğunluğunda çiling (kiçik bir ağac). Oyunu başlamazdan əvvəl oyun nöqtəsi çala, kiçik bir çuxur qazılır (şəkil 13). Bura oyunun mərkəzi adlanır. Oyunçular iki dəstəyə ayrılırlar. Oyunda hər tərəfdən bir uşaq iştirak edir. Uşaqlar «yaş», «quru» atırlar (püşk) qalib gələn tərəf oyuna başlayır.

Oyunun gedişi: Oyunu başlayan tərəfin uşaqlarından biri ağacla çilingi vurur və ağacı çalaya qoyur.

Şəkil 13.

«Çiling ağac» oyunu

İkinci dəstənin uşaqlarından biri isə çilingi havada ağacla vurmağa çalışır. Əgər ağac çilingə dəysə oyun bununla bitir və dəstələr yerlərini dəyişdirirlər. Çiling dəyməzsə oyun əvvəlki qayda üzrə davam edir. Birinci dəstə çilingi üç dəfə vurur və onu digər dəstəyə tərəf yönəldir. 2-ci dəstənin uşaqlarından biri isə öz çalalarının qabağında ayaq üstündə durur və öz bədəni ilə və əlində tutduğu ağacı ilə «uçub» gələn çilingi çalaya düşməkdən qoruyur. Bunun üçün çalanın kənarında çöməlir və əlindəki ağacı çala ətrafında gəzdirir, çiling çalaya doğru gəldikdə ağac ilə vurub qaytarır. Bu qayda ilə çilingi 6 dəfə vurulur və onu digər dəstəyə tərəf yönəldir və bununla da oyun bitir. Bütün oyun müddətində əgər ikinci oynayan tərəf çilingi

«göyde» tuta bilirsə yaxud çilingi çaladan bir ağac məsafəyə sala bilirsə, oyun bitmiş hesab olunur. İkinci tərəf oyunu yenidən başlayır.

Dayan

Yaş 12-16.

Oyunda 6-12 uşaq iştirak edir.

Ləvazimat: top.

Uşaqlar sıraya düzülürlər (şəkil 14) və birincidən başlayaraq sıra ilə sayırlar: 1, 2, 3, 4, 5, 6. hər bir uşaq öz nömrəsini yadında saxlamalıdır. Say qurtardıqdan sonra, uşaqlardan biri sıradan kənara çıxır, topu atır və uşaqlardan birinin nömrəsini səsləyir. Çağırılan uşaq qabağa çıxır. Başqa uşaqlar isə qaçırlar. Birinci uşaq olduqca sürətlə topu tutmağa çalışır. Topu tutan kimi «dayan» - deyə çağırır. Bu zaman bütün qaçan uşaqlar dayanırlar. Birinci uşaq topu yanında duran uşaqlardan birinə vurur və yerindən tərpənmir. O, yalnız o tərəf bu tərəfə əyilə bilər, yaxud yerində tullana bilər. Əgər top oyunçulardan heç birinə dəyməzsə, yenə birinci uşaq topun dalınca gedir, o biri uşaqlar isə qaçmağa başlayırlar.

Qovan uşaq topu ələ götürdükdə, dayan deyə çağırır və yaxındakı uşağı vurur; bu qayda ilə oyun davam edir. Əgər birinci uşaq oyunçulardan birini top ilə vura bilirsə, vurulan uşaq öz yerini dəyişir.

İki şəhər

Yaş 10-14.

Oyunda 10-20 uşaq iştirak edir.

Oyun yerində bir düzbucaqlı çəkilir. Düzbucaqlının ortasından və kənarlarından düz xətlər çəkilir. Kənar hissələrdəki xətlər ortadan çəkilmiş xəttin sağ (sol) hissəsindən kiçik olmalıdır. Bu şərti olaraq «şəhərcik» adlanır (şəkil 15).

Beləliklə, hər iki tərəfdə bir «şəhər» yaranır. Uşaqlar iki bərabər dəstəyə bölünür və ortadakı xətt üzrə hər iki tərəfdə arxa-axaya dururlar. Hər dəstənin bir rəhbəri olur. «yaş» «quru» deyib püşk atırlar. Uduzan tərəf qaçır, o biri tərəf qovur. Bir dəstənin uşaqları qaçarkən o biri dəstənin uşaqları onları tutub «əsir» almağa çalışırlar.

«Əsir» almaq üçün əl ilə toxunmaq kifayətdir. Əsir düşənlər oyundan çıxarılır. İkinci dəfə püşk atırlar və oyun əvvəlki qayda ilə davam edir.

Bir tərəfin uşaqları tamam «əsir» alındıqdan sonra oyun bitir. Şəhərə çatdıqda və ya şəhər xəttini keçdikdən sonra əsir götürmək olmaz.

Oyun yerinə və iştirakçıların sayına uyğun olaraq dördbucaqlı çəkilir.

Şekil 14.
«Dayan» oyunu

Şəkil 15.
«İki şəhər» oyunu
Qaçdı tutudu

Yaş 10-14.

Oyunda 10-20 uşaq iştirak edir. Uşaqlar dairə təşkil edirlər. İki uşaq dairə kənarında qalır (şəkil 10). Biri qovur, o biri qaçır. Qaçan uşaq dairəyə daxil olub uşaqlardan birinin yanında dayanır. Bunun sağ tərəfindəki uşaq dairədən çıxıb əvvəlki uşağı qovmağa başlayır. Qaçan uşaq dairəyə girir. Onun sağındakı uşaq isə dairədən çıxaraq dairədən kənardakı uşağı qovmağa başlayır və bu qayda ilə davam edir. Oyunu 4-5 dəfə təkrar etmək olar.

Şəkil 16.
«Qaçdı-tutdu» oyunu
Gözbəğlən

Yaş 10-16.

Oyunda 10-30 uşaq iştirak edir.

Oyun ləvazimatı: fit və qayış (dirə).

Uşaqlar əl-ələ tutub dairə düzəldirlər. İki uşaq ortaya çıxır (şəkil 17). Birinə fit, o birinə dirə (qayış) verilir. İkisinin də gözü öz yaylıqları ilə bağlanır. Uşaqların biri fit çala-çala qaçır. O biri qayışla onu vurmağa çalışır. Dairədə olan uşaqlar onları dairə xaricinə buraxmırlar. Fit çalan uşağa qayış dəyirsə, bu vaxt uşaqlar yerlərini dəyişdirirlər. Bu oyunu dirəsiz qayışsızda oynamaq olar: bu halda ikinci uşaq birinci uşağı tutmağa çalışır. Uşaq tutulduqda yerlər dəyişir. Oyun beləliklə davam edir.

Şəkil 17.
«Gözbağlayıcı» oyunu.

Balıq ovu

Yaş 10-14.

Oyunda 16-20 uşaq iştirak edir.

Oyun meydançada aparılır, meydançanın bir tərəfində dairə çəkilir, bu dairə «balıqçı evi» adlanır (şəkil 18).

Uşaqlar iki dəstəyə bölünürlər: «balıqlar» və «balıqçılar» «balıqlar» meydançada o tərəfə, bu tərəfə gəzişirlər. «balıqçılar» əl-ələ tutub dairə təşkil etməklə gəzişərək «balıqları» tutmağa başlayırlar. Dairə ilə hərəkətdə olan uşaqlar balığa yaxın gəldikdə qəflətən onu əhatə edib dairəyə alırlar. Balıq «çırpınaraq» dairəni yarıb çıxmağa çalışır. Dairədən çıxma bilməyən balıqlar tutulmuş hesab edilir. Tutulmuş balığı meydançadakı dairə içərisinə «balıqçı evinə» salırlar. Tutulmuş balıqlar balıqçı evindən kənara çıxmamalıdır. Oyun bu qayda ilə davam edir.

Bütün balıqlar tutulduqdan sonra, uşaqlar yerlərini dəyişdirirlər. Balıqlar balıqçı yerinə, balıqçılar isə balıqların yerinə keçirlər.

Oyun qaydalarında dəyişikliklər etməklə həmin oyunu başqa variantda da təşkil etmək olar. Yəni tutulanları «balıqçı evində saxlamaq deyil, onların balıqçı uşaqlara qoşulub ovla məşğul olmaları nəzərdə tutulur. Bu variant oyun müddətində bütün uşaqların hərəkəti fəallığının yüksəldilməsi üçün çox vacibdir.

Şəkil 18.

«Balıq ovu» oyunu **Kartof əkirik**

Yaş 10-13.

Oyunda 15-30 uşaq iştirak edir.

Ləvazimat: bir neçə torba.

Uşaqlar bir neçə bərabər dəstəyə bölünürlər. Yerdə uzun bir düz xətt çəkilir (Şəkil 19). Uşaqlar dəstələr ilə xəttin qarşısında dururlar. Xətdən 10-15m məsafədə hər dəstənin qarşısında bir neçə kiçik dairələr çəkilir. Hər dəstənin bir dənə torbası vardır. Hər torbanın içində bir neçə daş, yaxud da kartof qoyulur (məsələn; üç dənə).

Şəkil 19.

«Kartof əkirik» oyunu

Komanda ilə hər dəstədən bir uşaq çıxır, torbadakı daşları (kartofları) qarşıdakı dairələrin içinə qoyur (kartofu əkir) və geriyyə dəstəyə

qayıdır. Sonra torbanı sırada duran ikinci yoldaşına verir. İkinci yoldaş isə sürətlə qaçaraq daşları (kartofları) torbaya yığır və torbanı gətirib ucuncu yoldaşına çatdırır. Üçüncü yoldaşda eyni ilə həmin hərəkəti təkrar edərək torbanı dördüncü yoldaşına verir. Beləliklə, oyunda dəstənin bütün uşaqları iştirak edir. Hansı dəstənin uşaqları kartofu tez əkib qurtarsa o dəstə oyunun qalibi sayılır.

Üçüncü qaç!

Yaş 10-14.

Oyunda 10-20 uşaq iştirak edir.

Uşaqlar iki, iki bir-birinin arxasında durub dairə təşkil edirlər (şəkil 20). Həmin uşaqlardan biri qovur. O biri isə qaçır. Qaçan uşaq gəlib uşaqlardan hər hansı birinin qabağında dayanır. Arxada duran uşaq dairədən çıxır və əvvəlki uşağı qovmanı qovmağa başlayır. Qaçan uşaq müəyyən vaxt qaçdıqdan sonra başqa bir oyunçunun önündə durur. Bu qayda ilə oyun davam edir. Oyunu bir neçə dəfə təkrar etmək olar.

Oyun olduqca maraqlı və cəlbedicidir. Bu şərtlə o düzgün, qoyulmuş qaydalar üzrə həyata keçirilsin. Yəni yoldaşı qovarkən artıq hərəkətlər etməməlidir. Qaçarkən bir-birini itələmək, tutub saxlamaq, zor tətbiq etmək, hündürdən qışqırmaq, kimi isə ələ salmaq, idman geyimindən tutmaq yolverilməzdir. Çalışmaq lazımdır ki, oyunda bütün uşaqlar oynasınlar, fəal iştirak etsinlər. Oyun 2-3 iştirakçının üzərində qoyulmamalıdır. Xüsusən, oyunda düzgün qaçmağa və obyektiv olmağa səy göstərilməlidir.

Şəkil 20.
«Üçüncü qaç!» oyunu

Qaçanı qov

Yaş 10-14.

Oyunda 10-20 uşaq iştirak edir.

Böyük bir dairə çəkilir. Uşaqlar dairənin kənarı ilə bir-birindən 2-3m məsafədə düzülür(şəkil 21). Rəhbərin komandası ilə uşaqlar qaçmağa başlayırlar. Hər uşaq qabaqda qaçan uşağa əl ilə toxunmağa çalışır. Toxunulan uşaq oyundan çıxarılır. Oyun bir uşaq toxunulmayıb qalincaya (axırncıya) qədər davam edir. Axıra qalib heç əl ilə toxunulmayan uşağı qalib sayılır.

Qaçılacaq məsafə uşaqlar tərəfindən qabaqcadan müəyyənləşdirilir.

Şəkil 21.
«Qaçanı qov» oyunu
Topla qaçanı vurmaq

Yaş 10-14

Oyunda 10-20 uşaq iştirak edir.

Ləvazimat: top.

Uşaqlar iki dəstəyə bölünüb dairə təşkil edirlər. Dəstələrdən biri çöməlir, digər dəstə isə onun arxasında ayaq üstə dayanır (şəkil 22). Beləliklə, uşaqlar cüt-cüt düzülmüş olurlar. Uşaqların arasındakı məsafə təxminən 3 və ya 4m olmalıdır. Ayaq üstə duran uşaqlar topu bir-birinə atırlar. Əgər ayaq üstə duranlardan biri topu tuta bilməzsə onlar dərhal qaçmağa başlayırlar. Səplənmiş uşaqlar topu götürüb qaçanlardan birini vurmağa çalışırlar. Onlar qaçanlardan birini vura bilsələr dəstələr yerlərini dəyişirlər. Yəni ayaq üstə duranlar çöməlir, çömələnələr isə ayağa qalxırlar. Oyun əvvəlki qayda da davam etdirilir. Oyunu keçirməkdən ötrü qaçış sahəsi qabaqcadan müəyyən olunur. Üç

dəfə topu salan dəstə digər dəstənin uşaqlarını arxasına mindirib, 10m məsafəyədək aparmalıdır.

Top kimə dəysə

Yaş-10-14

Oyunçuların sayı 10-20 uşaq.

Meydançada böyük bir dairə çəkilir. Uşaqların bir hissəsi dairənin içərisinə doluşurlar. O biri hissəsi dairənin kənarında bir birindən bir metr məsafədə dayanırlar (şəkil 23). Dairədən kənarında olan uşaqların əllərində top olur. Oyun başlanır. İstər dairə daxilindəki uşaqlar və istərsə də dairə xaricində olan uşaqlar var-gəl edirlər. Bir-birinə ötürməklə (rəqibi aldatmaq məqsədilə) hücum təşkil etməyə cəhd göstərirlər. Dairə içərisində olan uşaqlar isə əksinə hərəkət edirlər, özlərini müdafiə etməyə, topun dəyməsindən qorunmağa çalışırlar.

Şəkil 22.

«Topla qaçanı vurmaq» oyunu

Kənarda olanlar topla içəridə onlardan birini vurmağa çalışırlar. İçəridəkilər o tərəfə, bu tərəfə əyilir, atılıb düşür və özlərini topdan qoruyurlar. Kimə top dəysə oyundan çıxarılır. İçəridə bir oyunçu qalincaya qədər oyun davam etdirilir.

Əgər içəridəkilər topu «göydə» tuta bilsələr, oyundan çıxarılmış uşaqlar yenidən dairə içərisinə daxil olur və oyunu yenidən davam etdirirlər.

Şəkil 23.
«Top kimə dəysə» oyunu
Dördbucaq («Yer tutma»)

Yaş 10-14.

Oyunda 5 uşaq iştirak edir.

Həyətdə bir dörd bucaq şəkli çəkilir. Uşaqların hər biri bir bucaqda dayanır. Beşinci uşaq ortada dayanır (şəkil 24).

Bucaqda duran uşaqlar yerlərini dəyişdirirlər. Bu zaman ortada duran uşaq bucaqlardan birini tutmağa çalışır. Yeri tutulan uşaq və oyunu uduzmuş hesab edilir və ortaya çıxır. Oyun bu qayda ilə davam etdirilir.

Bayrağı tap görüm

Yaş 10-13

Oyunda 8-10 uşaq iştirak edir.

Oyun ləvazimatı: gözü bağlamaqdan ötrü hər bir uşaq üçün bir yaylıq.

Yaylıq uşağın özününkü olmalıdır. Uşaqlar dairə təşkil edirlər. Dairənin ortasında 8-10 addım məsafədə bayraq sancılır (şəkil 25). Uşaqlar gözlərini yaylıqları ilə bağlayırlar. Rəhbər komanda verir: sağa, sola dön! İrəli addımla marş! və s. Uşaqlar həmin komandanı icra edirlər. Rəhbər yenidən komanda verir: bayrağa doğru marş! Uşaqlar 8-10 addım bayrağa doğru addımlayırlar. Yeni komanda verilir: dur və gözəlrlərini aç! uşaqlar gözlərini açır və mərkəzdəki bayrağa baxırlar.

Kim addımlayaraq bayrağa daha yaxın gəlibsə həmin uşaqlar qalib hesab olunur. Beləliklə, oyun bir neçə dəfə davam edir.

Bayrağı görməmək şərti ilə dəsmal gözə bağlanmalıdır.

Şəkil 24.
«Dördbucaq» («Yer tutma») oyunu

Şəkil 25.
«Bayrağı tap görün» oyunu
Gizlən, səni görməsinlər

Yaş 10-13

Oyunda 10-20 uşaq iştirak edir.

Oyun kol-koslu, kələ-kötürlü, enişli-yoxuşlu, dərəli-təpəli yerlərdə oynanılır.

Uşaqlar bir kənardə sıraya düzülürlər. Bir rəhbər və bir «aparıcı» seçirlər. Aparıcı 50-100 addım qabağa keçir və arxası uşaqlara durur (şəkil 26). Rəhbər fit verir, uşaqlar hərəsi bir kolun, ya təpənin dalında gizlənilər. Rəhbər ikinci dəfə fit verir, aparıcı çevrilir və bir dəqiqə müddətində baxır. Görə bildiyi uşağı adı ilə çağırır. Gizlənə bilməyib görünən uşaqlar oyundan çıxarılır. Sonra rəhbər yenə də fit çalır, uşaqlar isə qaçıb ağacların, kol-kosun, daşların arxasında gizlənilər. Bu qayda ilə oyun davam edir. Gizlənmə müddətində gizlənən uşaqlardan biri top ilə aparıcıya vura bilirsə, o uşaq aparıcı rolunda çıxış edir.

Bütün uşaqlar tapıldıqdan sonra oyun bitir.

Oyunun daha da səmərəli təşkili və keçirilməsi başlıca şərtlərdən sayılır. Buraca oyunçu aparıcı tərəfindən tapıldıqda o cığallıq etməməli, könüllü olaraq uduzduğunu etiraf etməli və digər oyun. İştirakçılarının narazılığına şərait yaratmamalıdır.

Oyunda başlıca məqsəd hər hansı bir xoşagəlməz hadisə baş verdikdə (fəvqalədə vəziyyət, müharibədə düşməndən özünü qoruyub ona zərbə endirmək) cəldlik göstərüb tam olaraq qaçıb gizlənmək, özünü təhlükədən qorumaq, lazım gəlsə gizləndiyi yerdən çıxıb düşməni məhv etmək və s. keyfiyyətləri aşılamaqdan ibarətdir.

Şəkil 26.
«Gizlən, səni görməsinlər» oyunu.
Topla atışma

Yaş 10-13
Oyunda 15-20 uşaq iştirak edir.

Ləvazimat: top və təbaşir.

Uşaqlar iki dəstəyə bölünür və hər dəstə özü üçün kapitan seçir. Oyuna başlamazdan əvvəl yerdə təbaşirlə bir düz xətt çəkilir. Bu xətdən 8-10m məsafədə dəstələrin önündə orta xəttin sağ və sol tərəfində xətlər çəkilir (şəkil 27). Həmin xətlərin arxa tərəfi «şəhər» adlanır. Hər dəstə öz şəhərində dayanır. Sonra dəstə başçıları püşk atırlar. Püşk hansı dəstənin xeyrinə olursa ilk olaraq oyunu da o dəstə başlayır. Yəni onlar ilk olaraq topu qarşıdakı komandaya tərəf atır. Onların komanda üzvlərindən birini vurur. Top həmin komandanın oyunçularından birinə dəyən kimi kapitan fit verir oyunu dayandırır. Top dəyən uşaq əsir aparılır. Oyun bu qayda ilə davam edir. Bir tərəf o biri tərəfi tam əsir götürdükdə oyun dayandırılır.

Oyunun şərtləri: 1) kapitan «əsir» götürülmür. Ona dəyən top hesaba alınmır. Onun da başlıca vəzifəsi daha çox topu tutub dəstəsinə ötürməkdən ibarətdir.

2) əsir aparılan uşağa o biri tərəf top vura bilsə, bu uşaq əsirlikdən qurtarır və öz yerinə qayıdır.

3) hər hansı bir oyunçu orta xətti keçərsə o əsir düşmüş hesab edilir.

4) top yerə dəydikdən sonra qalxıb oyunçuya dəyirsə bu hesaba alınmır.

Səkil 27.
«Topla atışma» oyunu
Qələndər, ay Qələndər

Yaş 10-13.

Oyunçuların sayı: 8-15

Uşaqlar sıraya düzülür. Onlardan biri aparıcı olur. Aparıcı olan uşaq əlində bir qayış (turna) saxlayır və ürəyində bir quşu tutub, bu quşun əlamətlərini uşaqlara təsvir edir. Aparıcı danışdıqca uşaqlar hamısı bir ağızdan «Qələndər, ay Qələndər» deyib avazla səslənirlər.

Aparıcı: bir quşum var bu boyda (əllərilə quşun böyüklüyünü göstərir)

Uşaqlar: Qələndər, ay Qələndər.

Aparıcı: dimdiyi var bu boyda (barmaqları ilə ürəyində tutduğu quşun dimdiyinin böyüklüyünü göstərir).

Uşaqlar: Qələndər ay Qələndər.

Aparıcı: bu qayda ilə ürəyində tutduğu quşun əlamətlərini (boyunu, dimdiyini, qanadını, ayayqlarını, dırnaqlarını) təsvir edir. Uşaqlar da hər dəfə Qələndər ay Qələndər deyib şənlənirlər. Aparıcı sözünü qurtardıqdan sonra, üzünü uşaqlara tutub soruşur: bu nə quşdur? Əlindəki qayışı sırada duran uşaqların birinə verir. Həmin uşaq hər hansı bir quşun adını deyir. Əgər o quşun adını deməzsə bu zaman başçı deyir: «yalandır, ver qayışı tapana». Uşaq qayışı yanandakı yoldaşına verir. Bu qayda ilə qayış doğru cavab tapıncaya qədər əldən ələ keçir. Doğru cavab verildikdə, aparıcı «palandır» deyərək ucadan xoş avazla səslənir. «Palandır» sözünü eşidən kimi bütün uşaqlar qaçırlar. Quşu tapan uşaq isə əlindəki qayışla uşaqları qovur. Uşaqlar isə yuvaya (mərayə) çatıncaya qədər sürətlə qaçır. Qayış kimə dəysə, o aparıcı rolunda çıxış edir. Yəni aparıcı olur. Göründüyü kimi, bu oyun uşaqların hərəki qabiliyyətlərinin (sürət, cəldlik, çeviklik və s.) və həm də zehni cəhətdən inkişafına kömək edir. Onlar quşu əlamətlərinə görə tapmaq üçün düşünür. Fikri fəallığını artırır.

Beləliklə, bu oyunda oyunçular fəal istirahət etməklə yanaşı, eləcə də fiziki və zehni yükləri bir-birilə növbələşdirir.

Traktorçular

Yaş 8-10

Oyunçuların sayı 16-18

Uşaqlar dörd sıraya düzülür. Sıradakı uşaqlar cüt-cüt, qoşa-qoşa dayanırlar. Cüt dayanmış uşaqlardan biri traktorçu, o biri traktor olur. Traktorçu əlini traktorun çiyinə qoyur. Bütün sırada dayanmış uşaqlar yaxındakı yoldaşı ilə həmin qaydada düzülür.

Rəhbər komanda verir: «Traktoru işə salın!»

Bu zaman uşaqlar yerlərində tərپəşirlər və ağızları ilə Z..Z..Z..Z..Z..Z.. – səs edirlər.

Rəhbər: fit verin!

Uşaqlar: U..U..U..U..U

Rəhbər – işə çıxın!

Traktorlar işə çıxırlar. Yəni uşaqlar sıradan çıxıb öz cütlüyü ilə birlikdə tarlalara gedirlər.

Rəhbər yenidən signal verir: traktorlar yerinə!» bu vaxt uşaqlar qaçaraq öz yerlərini tuturlar. Oyunda öz yerinə hamıdan tez qayıdıb düzülürsə o sıra qalib sayılır.

Bostanda

Yaş 8-10

Oyunçuların sayı 15-30

Ləvazimat: 70 ya 80 ədəd xırda çöplər.

Meydançada bir düz xətt çəkilir. Xəttin bir tərəfində 7-8 addım məsafədə bir dairə çəkilir. Bu dairə tərən yuvasıdır. Xətt ilə yuvanın arasındakı boşluq, bostan yeridir. Bostana xırda çöplər səpilir.

Əvvəlki xətdən dörd beş addım aralıda ikinci bir xətt çəkilir. Həmin xətdən bir az aralı 2 dairə çəkilir ki, bunlar da göyərçin yuvası adlanır (şəkil 28). Hər dəstə bir yuvanın (dairənin) ətrafında dayanır.

Uşaqlardan biri rəhbər, o biri isə tərən olur. Tərən öz yuvasına çəkilir və gözləmə mövqeyində durur.

Rəhbərin işarəsi ilə oyun başlanır.

Şəkil 28.

«Bostanda» oyunu.

Tərən bostanın üzərində uçur, yəni qollarını açaraq o tərəfə, bu tərəfə qaçır, hopppanır. Quşlar (uşaqlar) tərəndən qorxaraq yuvalarında dayanırlar.

Tərən bir qədər bostanda var-gəl etdikdən, hoppandıqdan, qaçdıqdan sonra öz yuvasına qayıdır. Bu zaman quşlar yuvalarından (dairələrdən) çıxaraq. Bostana doluşur və özləri üçün dən-çöp toplayırlar.

Rəhbər qəflətən səslənir: «Tərən gəldi!» Uşaqlar sürətlə qaçaraq öz yuvalarına qayıdırlar. Tərən isə uşaqlardan bir neçəsini tutmağa səy göstərir. Tutulan uşaq tərən tərəfə keçir və ona kömək edir. Dəstələrdən hansı daha çox dən-çöp yığırsa, bu dəstə oyunu udmuş hesab olunur.

Oyun bir neçə dəfə keçirildikdən sonra yenidən ən bacarıqlı uşaqlardan rəhbər və tərən seçmək məqsədə uyğundur.

Kim götürər

Yaş 8-12

Oyunçuların sayı 10-18

Meydançada iki düz xətt çəkilir. Xətlərarası məsafə 12-18 addım olmalıdır. Uşaqlar iki dəstəyə bölünürlər. Dəstələr xətlər üzrə sıraya düzülür. Hər dəstədən bir uşaq ortaya çıxır və onlar üz-üzə dururlar. Ortaya bir top qoyulur. Birinci dəstənin uşaqları növbə ilə müxtəlif hərəkətlər icra edir (gəzir, fırlanır, qollarını açır, əllərini yerə qoyur, hoppanıb düşür və s.) ikinci uşaq bu hərəkətləri təkrar etməlidir. Birinci uşaq müxtəlif hərəkətlərlə ikinci uşağın başını qarışdırır və

birdən topu götürüb qaçır. İkinci dəstənin rəhbəri isə həmin an uşağın dalınca qaçıb onu tutmağa (tapmağa) çalışır. Topu aparən uşaq öz sırasına çata bilirsə oyunu yenə birinci dəstənin uşaqları davam etdirir. Əgər əksinə ikinci dəstənin rəhbəri topu qaçıran uşağı tuta bilmirsə oyunu ikinci dəstə başlayır. Hansı dəstə daha çox uşaq (əsir) tutmuş olursa, o dəstə oyunun qalibi sayılır.

Naxquli

Yaş 8-13

Oyunçuların sayı 2-6

Ləvazimat: çubuq və çiling (naxquli). Çilingin uzunluğunu 15-20sm, çubuğun uzunluğu isə 60-70sm olmalıdır. Çilingin iki ucunu da bir qədər şişləməlidir (yonmalı-itiləməlidir). Əvvəlcə bir çala qazılır. Uşaqlar bir-birinin ardınca sıraya düzülür. Onlar növbə ilə çilingi yerə qoyub, çubuqla bir ucundan vururlar. Çiling yerdən qalxıb müəyyən məsafə uzağa düşür. Bu məsafəni həmin çubuqla ölçür və onun necə çubuq uzunluğunu olduğunu müəyyənləşdirirlər. Sonra ikinci uşaq çilingi çalaya qoyur və vurur, məsafəsini isə öz çubuğu ilə ölçür. Oyun bu qayda ilə davam edir. Uşaqların hansının çilingi daha uzağa düşsə o uşaq oyunun qalibi hesab olunur. Çilingi daha uzağa düşmüş uşaq çilingi əlinə götürür «naxquli.. i..i..i» deyərək, qaçmaqla özünü çiling qoyulan çalaya çatdırır. Həmin oyunçu da oyunu yenidən başlayır.

Oyunun şərti: qalib gəlmiş uşaq «naxquli...i..i..i sözünü çalaya çatana kimi səsləndirməlidir.

Oyunun şərtləri:

- 1) qaçan uşağa toxunmaq lazımdır.
- 2) oyun zamanı intizamsızlığa, kobudluğa yol verilməməlidir.
- 3) qaçan uşağı itələmək və onun geyimindən tutmaq qadağandır.
- 4) toxunulan uşaq müqavimət göstərmədən dərhal dayanmalı və göstərilən yerdə gözləməlidir.

Həmin oyunda bir sıra qabiliyyətlər aşılanır. Xüsusən, tənəffüs sistemi inkişaf etdirilir, dəqiqlik, cəldlik, sürət, möhkəm iradə, rəqibdən özünü qoruma, istənilən məsafəni qət etmək, məqsədə nail olduqdan sonra mərkəzə qayıtmaq (çiling qoyulan yer) və s. həyatı vərdişlər mənimsənilir.

Güzgü

Oyunçuların sayı 10-20

Uşaqlar dairəvi düzülürlər. Hər uşağın yanında balaca dairə çəkilir. Yalnız rəhbər dairəsizdir. Oyun başlanır. Rəhbər uşaqlardan birinə yaxınlaşır və əl-qolu ilə, yaxud da üzü ilə bir hərəkət (mimika) edir. Yaxınlaşan uşaq da hərəkətləri təkrar etməli və rəhbərin dalınca getməlidir. Rəhbər bu qayda ilə başqa uşaqlara yanaşır. Rəhbərin hərəkətlərini onun arxasınca gələn bütün uşaqlar da təqlid edirlər. Rəhbər öz arxasınca 10-15 uşaq toplayıncaya qədər oyun bu qayda ilə davam etdirilir. Birdən rəhbər «güzgü sınıb» deyib səslənir. Rəhbər və onun arxasında olan bütün uşaqlar qaçaraq hər hansı dairəni tutmağa cəhd edirlər. Əvvəlki dairələr içərisində qalan uşaqlarda öz dairələrindən çıxıb, yeni dairə tuturlar. Hansı uşaq dairəsiz qalırsa, o rəhbəri əvəz edir.

Bundan sonra oyun yenidən davam edir.

Gizlən bac

Yaş 8-10

Oyunçuların sayı 5-10

Uşaqlar sıra ilə düzülür və bir yeri özlərinin məhəllə yeri kimi qəbul edirlər (duracaq yeri). Uşaqlardan biri sıradan irəli çıxır başdan başlayaraq yoldaşlarını bir-bir göstərərək deyir: ağşanı, qaraşanı, dərbəndi, kişmiş. Hansı uşağa kişmiş sözü düşürsə o uşaq kənara çıxır. Sıradan qabağa çıxmış uşaq yenidən həmin sözləri səsləndirir. Oyun təkrar olunur.

Axırda bir uşaq qalır. Bu uşaq gözünü yumur və üç-dörd...dörd-üç...dörd-beş beş-dörd. Bu zaman digər uşaqlar qaçıb gizlənilir. Sayan uşaq gözünü açır və yoldaşlarını axtarmağa başlayır. Hansı uşağı görürsə və ya tapırsa gəlib əlini məhəlləyə vurur və deyir: «əlim məhəllədə». Tapılan uşaq gəlib məhəllədə dayanır. Qaçan uşaqlar da öz tərəflərindən məhəlləyə doğru gəlməyə başlayırlar. Həmin uşaqlar çalışır ki, axtaran uşaqdan xəlvət gəlib özünü öz məhəlləsinə çatdırsın. Çatan uşaq əlini məhəlləyə vurub «əlim məhəllədə» deyir.

Axırıncı uşaq tapılıncaya qədər oyun davam edir. Kim axıra qalırsa oyunu uduzmuş olur. Və gözü yumulan uşağın yerinə keçir. Oyun yenidən başlanır.

Uçdu-uçdu

Yaş 8-10

Oyunçuların sayı 5-10

Uşaqlar dairə vurub oturlar. Biri başçı olur. Başçı hər hansı bir quşun adını çəkərək, «uçdu, uçdu» deyir və barmağını yuxarı qaldırır. Yerdə qalan uşaqlarda hamı birdən «uçdu» deyib barmaqlarını qaldırır. Başçı arada uçmayan bir cismin adını deyib (inək nədi!) barmağını qaldırır. Kim yanılıb barmağını qaldırsa və ya «uçdu» deyib səs çıxarsa oyunu uduzmuş hesab olur. Oyun aşağıdakı qayda ilə davam edir.

Məsələn:

Başçı: uçdu, uçdu!

Uşaqlar: uçdu!

Başçı: sərçə uçdu!

Uşaqlar: uçdu!

Başçı: toyuq uçdu!

Uşaqlar: uçdu!

Başçı: qaranquş uçdu!

Uşaqlar: uçdu!

Başçı: kənd uçdu!

Uşaqlar: yox, yox, yox!

8.2. Ev şəraitində oyunlar

Şamı söndürmə

Yaş 8-13

Oyunçuların sayı 5-10.

Otağın bir başında stul üzərində bir şam qoyulur. (Şəkil 29). Şamı yandırirlar. Uşaqlardan birini şamın qarşısına gətirib gözünü

bağlayırlar. Bu uşağa geri dönmək əmrini verirlər. Geri döndükdən sonra 7-8 addım irəli gedir, sonra yenə geri dönmək əmri verilir, geri dönür. Sonra uşağa əmr verilir ki, gəlidiyi qədər getsin və şamı söndürsün. Uşaq bir neçə dəfə şama doğru deyil otağın başqa tərəfinə yönəlsə və şamı söndürmək üçün boş yeri üfürürsə, bütün uşaqlar ucadan gülürlər. Bu minvalla bütün oyun iştirakçıları şamı üfürüb söndürməyə çalışırlar.

Şəkil 29.
«Şamı söndürmə» oyunu
Şapan gülü

Yaş 8-12

Oyunçuların sayı 8-15

Uşaqlar dairə vurub oturlar. Biri ayaq üstə dairə xaricində durur. Uşaqlar doldurulmuş və yaxud ağır bir əşyanı gətirib bir-birlərinə ötürürlər. Dairə xaricində duran uşaq əlində top olan uşağı əllərini onun çiyinə qoymaqla tutmalıdır. Topu tutulan uşaq topu tutan oyunçu ilə yerini dəyişməlidir.

Hərflər

Yaş-10-13

Oyunçuların sayı 5-10

Ləvazimat: kiçik hərflər

Kiçik kağız parçaları üzərinə bir çox tək-tək hərflər yazılır. Hərflər bir torbaya, ya qutuya tökülür. Oyunçulardan hər biri 6 hərf götürür. Hər bir uşaq götürdüyü hərflərdən kəlmə düzəltməlidir. Kim kəlmə düzəldə bilmirsə oyunda məğlub sayılır.

Qoyma otursun

Yaş 10-15

Oyunçuların sayı 6-12

Ləvazimat: bir neçə stul

Bir neçə stul dairə halında yan-yana qoyulur. Stulun sayı oyunçuların sayına bərabər olur. Oyunçulardan biri ayağa qalxır və dairə içərisində dayanır. Bir stul boş qalır. Oyun başlanır. Ayaq üstə duran uşaq çalışır ki, boş qalan stulda otursun. Elə bu zaman sol tərəfdə oturanlardan biri boş stulu tutur. O biri uşaqlar da yerlərini dəyişdirirlər. Ayaq üstə duran uşaq yenə boş stulda oturmağa çalışır. Yenə sol tərəfdə oturan yoldaş stulu tutur, oyun bu qayda ilə davam edir. Əgər ayaq üstə duran uşaq boş stulu tuta bilirsə, onun sol tərəfində oturan uşaq ayağa qalxır və dairəyə daxil olur. Oyun yenidən başlanır.

Hə yox

Yaş 10-15

Oyunçuların sayı 5-10

Uşaqlar tapılması məqsədilə 3-4 görkəmli tanınmış şair, alim və yazıçıların adını qabaqcadan özləri üçün müəyyənləşdirir.

Sonra isə onlardan biri bayıra çıxır. Otaqda olan uşaqlar tapılması üçün həmin adlardan birini müəyyənləşdirir və öz aralarında səsəndirirlər. Çölə çıxan uşağı geri çağırırlar. Uşaq nəzərdə tutulan adı tapmağa çalışır və bunun üçün suallar verir. Digər uşaqlar isə yalnız «hə» yaxud «yox» sözü ilə cavab verirlər. Tutalım ki, otaqdakı uşaqlar öz aralarında görkəmli satirik şair Sabirin adını dilə gətirilməsini nəzərdə tutmuşlar. Adın tapılmasına çalışan uşaq yoldaşlarına belə bir sualla müraciət edir.

Canlıdır mı?

Hə.

İnsandır mı?

Hə.

Kişidir mi?

Hə.

Müəllimdir mi?

Yox.

Şairdir mi?

Hə.

Sağdır mı?

Yox.

Sabirdir mi?

Hə.

Hə sözündən sonra növbəti uşaq bayıra çıxır. Otaqdakılar yenidən məsləhətləşir, yeni adlar müəyyən edir. Bundan sonra o otağa gəlir və suallarını verməyə başlayır.

Beləliklə, bütün uşaqlar növbə ilə adların tapılmasında fəal iştirak edirlər.

Yazılı sual cavab

Yaş 10-15

Oyunçuların sayı 8-15

Oyun iştirakçılarına bir parça kağız paylanır və təklif edilir ki, onlar kağızlara istədiyi bir sualı yazsın. Sonra kağızlar toplanır və ortaya qoyulur. Uşaqlar bu kağızlardan birini çəkib, yazılı üzünü oxumadan arxa üzünə istədikləri bir cavabı yazırlar. Yenə kağızlar toplanır və hər iki üzdə bir-bir sual cavablar oxunur. Çox vaxt müşahidə olunur ki, cavablar bir-birinə uyğun gəlməyərək gülməli şəkil alır.

Üzük-üzük

Yaş 10-15

Oyunçuların sayı 10-20

Uşaqlar iki dəstəyə bölünür və sıra ilə üz bə-üz dayanırlar (şəkil 30). Hər dəstə özünə rəhbər seçir. Püşk atılır, püşk hansı tərəfin xeyrinə düşürsə o tərəfdə oyunu başlayır.

Birinci dəstənin rəhbəri bir üzük və ya düymə götürür. Öz dəstəsinə əmr verir ki, hər bir uşaq əllərini belinə (arxasına) qoysun. Rəhbər arxa tərəfdən hər bir uşağa yanaşır, əllərini onun əllərinə qoyur. Bu qayda ilə bütün uşaqlara yanaşır və üzüyü (düyməni) uşaqlardan birinin ovcuna qoyur. Rəhbər bu işi elə aparır ki, o biri tərəf üzüyün kimə verildiyini bilməsin. Sonra uşaqlar əllərini yumaraq qabağa çıxarırlar. İkinci tərəf üzüyün kimin əlində olduğunu tapmağa çalışır. İkinci tərəf ancaq üç uşağın əllərini açıdıra bilər. Üç uşaqda üzük tapılmasa ikinci tərəf uduzmuş olur. Bundan sonra növbə ikinci dəstəyə keçir. Bu dəfə ikinci dəstə düyməni gizlədir, birinci dəstə isə onu tapmağa çalışır. Hansı dəstə düyməni daha çox tapa bilirsə onlar qalib gəlir. Düyməni tapmaq üçün hər dəfə yoldaşların arasından bir uşaq seçilir. Bu uşaq hər dəfə əl açıdırdıqda yoldaşları ilə məsləhətləşir. Üzüyün tapılmasında dəstənin bütün üzvləri iştirak edir.

Şəkil 30.
«Üzük-üzük» oyunu.
Tap nədir

Yaş 10-15

Oyunçuların sayı 5-10

Oyunçulardan biri otaqdan çıxır. Yerdə qalanlar bir heyvanın, ya da bir göyərçinin yaxud da bir mədənin adını çəkirlər. Çölə çıxan uşağı otağa çağırırlar. Uşaq gəlir və növbə ilə hamıdan bir-bir adı tutulan əşyanın əlamətlərini soruşur. Hər uşaq öz istədiyi əlaməti söyləyir (qaradır, böyükdür, ot yeyir, ot yemir və s.). bir uşağın dediyi əlaməti o biri uşaq deməməlidir. Otağa çağırılan uşaq söylənilən əlamətlərə görə quşu və yaxud heyvanı tapmalıdır. Tapa bilirsə uşaqlardan biri ilə yerini dəyişdirir. O artıq otaqdan kənara çıxmır, uşaqlarla birgə oyunu təkrar etməyə hazırlaşır.

Təsvir

Yaş 10-16

Oyunçuların sayı 8-10

Bir parça ensiz lakin uzun kağız götürülür. Uşaqlardan biri kağıza oyunçulardan birinin adını yazır, yazılan yeri içəri qatlayır və kağızı ikinci uşağa verir. O da tanıdığı adamlardan birinin əlamətlərini kağıza yazır. Kağızı bükür və ucunu yoldaşına verir bu qayda ilə uşaqlar növbə ilə yazırlar. Yazılan təxminən bu məsələlərə aid olmalıdır: nə iş görür, xasiyyəti necədir, harada olmuş, sifəti nə cürdür və s. Bir uşağın yazdığından o biri uşağın xəbəri olmamalıdır. Yazılıb

qurtardıqdan sonra uşaqlardan biri kağızı açır, uşağın adını və onun haqqındakı yazılanları oxuyur. Daha çox uyğunsuz təsvirlərə rast gəlirsə bu uşaqların gülməsinə və şənlənməsinə səbəb olur.

Nə oxşarı var

Yaş 10-16

Oyunçuların sayı 6-12

Uşaqlar dairə vurub oturlar. Biri ortada durur. Ortadakı uşaq ürəyində bir şeyin adını tutur və nə tutduğunu başqa uşaqlardan soruşur. Uşaqların hər biri öz mülahizələrinə görə bir söz deyir. Hamı öz sözünü dedikdən sonra, ortadakı uşaq ürəyində tutduğu sözü deyir. Hər bir uşaq «ürəkdə» tutulan sözlə dediyi söz arasında olan oxşarlığı və münasibəti tapmalıdır.

Oyunun gedişi:

Dairənin ortasında dayanmış oyunçu digər oyun iştirakçlarına müraciət edərək onlardan soruşur:

Uşaqlar, nəzərimdə bir söz tutmuşam kim tapar o nədir?

Uşaqlar öz əqlinə görə bir söz deyir. Məsələn: biri deyir – ay, o biri – ağac, üçüncüsü – durna və s. Hamı sözünü deyib qurtardıqdan sonra ortadakı uşaq deyir:

Mən ürəyimdə «alma» sözünü tutmuşdum, deyin görək almanın siz deyən sözlə əlamətlərinə görə nə əlaqəsi var? Hər uşaq öz dediyi söz ilə «alma» arasında əlamətinə görə bir əlaqə tapmağa çalışır. Məsələn: birinci uşaq deyir: ayda dəyrimidir, alma da., ikinci uşaq alma ağacda bitir, üçüncüsü durnada alma kimi gözəldir və i a. söz tapa bilməyən uşaq uduzmuş hesab olunur.

Seçim qarşısında

Yaş 10-16

Oyunçuların sayı 5-10

Uşaqların hər biri özünə bir sənətkar adını qoyur. Dəmirçi, mühəndis, kosmonavt, müəllim və s. Uşaqlardan biri ortaya çıxır və bir hekayə danışır. Arada bir dayanır, oyunçulardan birinə baxır və təklif

edir ki, sənəti üzrə hər hansı bir əşyanın adını desin. Bu qayda ilə tez-tez üzünü bu və ya digər uşağa tutaraq sənəti haqqında məlumat verməyi tələb edir. Bu zaman sənətlə bağlı uşaq istər istəməz sənəti ilə yanaşı onunla heç bir əlaqəsi olmayan sözlər də işlədərək bəzən də mənasız və gülməli vəziyyətdərdə meydana çıxır, uşaqlar gülüşürlər. Bu uşaqları düşündürür. Seçdiyi sənət barədə daha ətraflı və ona uyğun sözlər deməyə ciddi səy göstərirlər. Göstərilən xarakterli oyunların təşkili və keçirilməsi uşaqlar üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Əvvəla, uşaqlar sənət-peşə aliminə bir daha diqqət yetirir. Sənətlər arasında özünə özünəməxsus seçim edir. Yaxşı sənət və yaxşı sənətkar haqqında düşünür, məlumatlanır, gələcək həyat üçün vacib olan sənətləri götür-qoy edir. Onu bildiyi kimi səciyyələndirməyə cəhd edir. Bütün bunlarda uşaqlar üçün peşəyönümü istiqamətində təcrübəsini artırır. Peşəyönümü seçimində baş verə biləcək nöqsanların qismən də olsa aradan qaldırılmasında əhəmiyyətlidir.

Söz düzəlt

Yaş 12-16

Oyunçuların sayı 5-10

Uşaqlar otaq boyu oturlar. Bir uşaq qabağa çıxır, əllərindəki yaylıq uşaqlardan birinə atır və bir heca deyir: yaylıq tutan uşaq o hecanın üstünə yeni heca əlavə edib bir söz düzəltməlidir. Məsələn, uşaq «ya» hecasını əlavə edib «taya» sözünü düzəltməlidir.

Yaylıq tutan uşaq söz düzəltmədikdən sonra özü də bir heca deyib, yaylıq başqa yoldaşa atmalıdır.

Əgər bu və ya digər uşaq söz düzəldə bilməzsə yaylıq ondan alınır və başqa yoldaşa verilir. Bütün bunlar uşaqları hazırcavablığa hazırlayır. Sözləri mənasına görə vurğulamağa alışdırır.

8.3. Məzhəkəli azhərəkətli oyunlar

Bərk üfür

Yaş 8-12

Oyunçuların sayı 4-6

Oyunçular kağızdan bir neçə qıf düzəldirlər. Müvafiq məsafədə olan ağaca bir neçə sap bağlayır və qıfları saplardan keçirirlər (şəkil 31). Hər bir uşaq sapın birinin ucundan tutub qıfı üfürür.

Şəkil 31.

«Bərk üfür» oyunu

Üfürməklə qıfı daha tez çatdıran oyunçu oyunun qalibi hesab olunur. Qıfın üfürülməsi komanda ilə eyni vaxtda icra olunmalıdır. Bu oyunda başlıca məqsəd tənəffüs əzələlərini məşq etdirmək və ağ ciyərlərin həyat tutumunu artırmaqdan, asudə vaxtı səmərəli keçirməkdən ibarətdir.

Özünü saxla

Yaş 8-16

Oyunçuların sayı 2-8

Ağac və ya taxtadan yarım dairəvi kəsiklər (parçalar) düzəldirlər (şəkil 32). Uşaqlar ağac və ya taxta parçalarının üzərinə çıxaraq üz-üzə oynamalı, müxtəlif növ hərəkətlər etməli, əl döyüşü oynamalı, əlləri ilə bir-birini vurmalı və ya bir-birini yüngül olaraq itələməlidir. Eyni zamanda müvazinəti saxlamağa çalışmalıdır. Kim müvazinəti uzun müddət saxlaya bilmirsə o da oyunu uduzmuş sayılır. Oyunda əsas məqsəd aşağı ətraf əzələlərini (ayaq, qıç, bud və baldır) möhkəmləndirmək yolu ilə müvazinət hissələrini inkişaf etdirmək və müvazinəti saxlamağı öyrətməkdir. Bu işə çağırışa qədər və hərbi xidmətə hazırlıq üçün çox əhəmiyyətli, olmaqla bərabər, həm də əzələlərinin möhkəmləndirilməsi üçün çox vacibdir..

Şəkil 32.
«Özünü saxla oyunu»
Yay-ox

Yaş 8-10

Oyunçuların sayı 1-10

Ləvazimat: yay, ox, yay düzəltmək üçün qamış və yaxud ağac çubuğundan istifadə edilir.

Qamış ya çubuğu əyib iki başına ip bağlamaq lazımdır. (şəkil 33). İp gərgin olmalıdır. Ox isə ağac ya taxta parçasından düzəldilir. Ox müəyyən məsafədə qoyulmuş nişan daha atılır.

Nişan almaq üçün məsafəni və nişangahı uşaqlar özləri müəyyənləşdirirlər. Nişangahda balları da göstərmək olar. Məsələn: 0,9,8,7. və s. ballar.

Şəkil 33. «Yay ox» oyunu

Qalib topladığı xallara görə müəyyənləşdirilir. Kim bir neçə cəhddən sonra daha çox xal toplayarsa qalib sayılır. Həmin oyunda başlıca məqsəd uşaq və yeniyetmələrə düzgün və səlist niğah almağı öyrətməkdir.

Əl-ələ vurma

Yaş 10-12

Uşaqlar üz-üzə dayanır. Birinin sağ ayağı digərinin sol ayağı irəlində olur. Əllər sinə və üz qarşısında qollar isə dirsəkdən bükülməklə saxlanılır (şəkil 34). Bu zaman əllər açıq şəkildə ovuclar bir-birinə baxır.

Bir sayda hər iki oyunçu və ya komanda ovuclarını bir-birinə vurur. **İki sayda** oyunçulardan birinin sağ əli (ovucu) digərinin sol əlinə ovucuna vurulur, **üç sayda** digər ovuc və əllər bir birinə vurulur, **dörd sayda** isə əllərlə (ovuclarla) bir saydakı hərəkət təkrar edilir. Oyun maraqlı çıxsın deyə hərdən bir baş barmağı buruna da yüngülcə (zərbəsiz) toxundurmaq olar. Oyun qaydalarının pozulmaması və intizamsızlığın yaranmaması şərtilə. Sayı ardıcıl və düzgün olaraq yerinə yetirən çəşmayan oyunçu qalib gəlir. Oyunda əl və qol əzələləri inkişaf etdirilməklə bərabər, uşaqlarda diqqətli olmaq, müvazinət saxlamaq keyfiyyətləri də inkişaf etdirilir.

Şəkil 34.
«Əl-ələ vurma» oyunu
Qıflı çərpərəng

Yaş 9-12

Kağızdan şəkildə göstərildiyi kimi 19 qıf düzəldilir (şəkil 35). Sapı bu qıfların ortasından aparıb üç köndələn ağacdən keçirilir. Bu zaman qarşınızda gözəl çərpərəng düzümü görəcəksiniz.

Şəkil 35.
«Qıfı çərpərəng» oyunu
Ulduz çərpərəng

Yaş 9-12

Şəkildə göstərildiyi kimi ulduz kəsin (şəkil 36). Ulduz hazır olduqdan sonra, qıfı ya ulduzun ortasından ya iki ucundan bağlayın. Sapı bağlamazdan əvvəl kağıza şəkildə göstərilən cizgilər üzrə qamış çöplər yapışdırın. Kağızdan ulduz çərpərəng düzəltməklə asudə vaxtınızı səmərəli keçirəcək, əməyə, dözümlülüyə alışıcaq, işlərinizdə cəld və fəal olmağa vərmiş edəcəksiniz. Beləliklə, gündəlik həyat üçün çox zəruri bacarıq və vərmişlərə alışıcaqsınız.

Şəkil 36.
«Ulduz çərpərəng» oyunu
«Göz-göz»

Yaş 8-12

Yerdə şəkildə göstəriləndiyi kimi gözlər (xətlər) çəkin (şəkil 37).

Daşı birinci gözə qoyub, tək ayaqlı, həmin daşı gözlərdən keçirməyə çalışın. Kim daşı gözlərdən daha tez keçirmiş olsa oyunu da o udmuş hesab olunur. İki ayağın yerə toxunması ilə oyun pozulmuş olur və oyun yenidən başlanır.

Oyunda dəqiqlik, çeviklik, müvazinəti düzgün saxlamaq tələb olunmaqla yanaşı, oyun sadalanan həyatı keyfiyyətlərin də artmasına kömək edir, hərəki qabiliyyətlərin formalaşmasına yardımçı olur.

Şəkil 37.
«Göz-göz» oyunu
Sapand ilə daş atma

Yaş 10-14

Lövazimat: sapant. Sapant iki növ olur. 1)Uzaq məsafəyə daş atmaq üçün bu növ sapant adi bir parça qırığından ibarətdir. Yarım metr uzunluğunda, 3-4 sm enində bir parçanın içinə daş qoyularaq uzaq məsafəyə atılır. Kimin daşı daha uzaq məsafəyə düşürsə, o qalib sayılır. 2)Müəyyən nişan vurmaq üçün. Bu növ sapant haçalı ağacdan düzəldilir. Haçası 8-10 sm olan bir haçalı ağac əldə olunur. Ağacın hər iki qoluna dar rezin parçası bağlanır. Rezin gərgin olmalıdır. Rezinin içərisində daş qoyulur (şəkil 38). Rezin dartılır və birdən buraxılır. Daşı daha çox uzağa və nişangaha düzgün atmış oyunçu qalib sayılır.

Şəkil 38.
«Sapant ilə daş atma» oyunu
Düzgün atmaq

Yaş 10-14

Oyunçuların sayı 2-6

Ləvazimat: 1)10sm enində və 10sm uzununda kiçik kisələr (torbalar) tikməli. Kisələr qalın parçadan olmalı. Kisələrin sayı oyunçuların sayı qədər olmalı. 2)Adi bir stul (oturacaq). Torbaları qum ya noxud ilə doldurub ağzını möhkəm bağlamalı. Oyunçular 6-7 addım məsafədə növbə ilə kisələrini atmalıdır (şəkil 38). Hər bir oyunçu kisəni elə atmalı ki, kisə stolun üstünə düşsün və onun üstündə dayansın. Oyun bir neçə dəfə oynanılır. Hərəkəti ən çox düzgün icra edən oyunçu onun qalibi sayılır. Bu oyun uşaqlarda diqqətli olmağı, düzgün atmağı, öz gücündən səmərəli istifadə etmə qaydalarını öyrədir.

Şəkil 39.
«Düzgün atmaq» oyunu

Yayla tullanmaq

Yaş 10-14

Köhnə çarpayı döşəklərinin yayını (prujununu) tapın. Yaxud məftildən yay düzəldin. Şəkildə göstərildiyi kimi ayağınıza bağlayın və istədiyiniz kimi atılıb düşün (şəkil 40). Bu oyun müvazinət saxlamağı öyrətməklə, həm də cəldliyi, çevikliyi inkişaf etdirir. Bundan əlavə ayaq-qıç əzələlərini inkişaf etdirməklə onların gücünü artırır.

Şəkil 40.
«Yayla tullanmaq» oyunu
Uçan şar

Yaş 10-14

Şəkildə göstərilən qaydada 10 ədəd qalın kağız parçaları hazırlayıb, bu parçaları bir-birinə yapışdırın. Əmələ gəlmiş şarın başına bir məftil halqa yapışdırın (şəkil 41). Halqanın ortasından bir məftil keçirin. Bu məftilə bir parça spirtə salınmış pambıq bağlayın. Pambığı yandırın. Şarın içərisində olan hava isinib şişəcək və şarın içərisindən çıxacaq. Şar yüngülləşib uçacaqdır. Şarı həyətdə və sakit havada uçurulması məsləhətdir.

Şəkil 41.
«Uçan şar» oyunu

Noxud sal!

Yaş 10-14

Oyunçuların sayı 2-6

Oyun iştirakçıları hər bir əlinə 10 ədəd noxud yaxud noxud boyda xırda daş götürüb, butulkaya və ya ona oxşar hər hansı qaba salmağa çalışır. Qaba kim daha çox noxud salarsa, oyunu qazanır. Noxudu salarkən əli döş qarşısında tutmalıdır.

Şəkil 42.
«Noxud sal» oyunu

Bilyard

Yaş 10-14

Oyunçuların sayı 2-6

Ləvazimat: miz, iki ağac və on ədəd şar. 10 şar qutunun ortasına və bir şar qarşıya qoyulur. Ağac ilə tək şarı vurub bir üçbucaq şəklində düzülmüş şarlardan bir və ya bir neçəsini yanlardakı torbalara salmağa çalışmalıdır. Torbalara daxil kim daha çox şar sala bilərsə oyunu qazanmış olur.

Şəkil 43.
«Bilyard» oyunu

Şarı qapıdan keçirmək

Yaş 10-14

Oyunçuların sayı 2-8

Ləvazimat: iki ağac çəkiç və şar.

Hər iki oyunçu növbə ilə şarı ağac çəkiç ilə və yaxud raketlə vurub sıra ilə bütün qapılardan keçirməlidir (şəkil 44). Şar eyni zamanda əks tərəfin qapılarında keçməklə öz sütununa qayıtmalıdır. Burada vaxt və qoyulmuş qapılardan şarın keçirilməsi əsas şərtidir.

Kim daha tez şarı əvvəlki mövqeyinə qaytara bilirsə, o oyunda qalib sayılır. Şar növbə ilə vurulmalı və oyunda təmkinlik, möhkəm iradə nümayiş etdirilməlidir.

Şəkil 44.
«Şarı qapıdan keçirmək» oyunu

Halqadan keçir

Yaş 10-14

Ağacdən ip vasitəsi ilə halqa asılır. Oyunçular əllərinə bir ağac alıb, halqadan beş addım məsafədə dururlar (şəkil 45). Ağacı köndələn tutaraq halqaya doğru qaçırlar. Halqanın yanından keçərkən ağac halqaya keçirməyə çalışırlar.

Oyun bir neçə nəfər və dəstələr arasında təşkil oluna bilər. Ən çox ağacı halqadan keçirən komanda qalib hesab edilir. Oyunda müxtəlif sahələrdə yerləş və qaçışlar həyata keçirilir ki, bu da uşaqlarda cəldliyi hərəkətlərində dəqiq olmağı, müvazinət saxlamaqla düzgün atmaq, dəqiq nişan almaq və s. keyfiyyətləri aşılayır.

Şəkil 45.
«Halqadan keçir»

Tez götür

Yaş 10-14

Oyunçuların sayı 2-10

Ağacdan içi qum ilə doldurulmuş bir torba asın. Ağacın altına bir taburet və taburetin üstünə bir qutu qoyun (şəkil 46). Qutunun içinə bir neçə əşya qoyun (qoz, fındıq, daş və s.). Torbanı əlinizlə vurun. Torba qayıdıncaya qədər qaçaraq gedib qutuda qroyulmuş meyvədən birini götürüb qaçın. Bu an kimə torba dəysə oyundan çıxmış hesab olunur. Kim daha çox meyvə götürsə o oyunun qalibi sayılır. Oyun iki dəstə arasında və yaxud ayrı-ayrı oyunçuların arasında da təşkil oluna bilər. Oyunda cəldlik, düşünərək hərəkət etmək, öz hərəkətlərini düzgün qiymətləndirmək tərbiyə edilir.

Şəkil 46.

«Tez götür» oyunu

Halqa salma

Yaş 10-16

Oyunçuların sayı 5-10

Ləvazimat: 8-10 halqa və uçu yonulmuş bir neçə ağac (mıx) halqaları dəmirdən və ağac çubuqdan düzəltmək olar. (üzüm, heyva, fındıq, zoğal ağaclarının çubuğu daha yararlıdır).

Çubuğu dairəvi əyib uçlarını bir-birinə keçirməli, yaxud ip ilə bağlamalı. Mıxları ya dəmirdən yaxud sadəcə ağacdən düzəltmək olar. Mıxları yerə çalmalı və müəyyən məsafədən halqaları mıxların üstünə atmalı və mıxlara keçirməyə çalışmalıdır (şəkil 47). Ağac mıxdan daha çox halqa keçirmiş oyunçu və dəstə qalib gəlir.

Şəkil 47.

«Halqa salma» oyunu

Nişan al

Yaş 10-16

Oyunçuların sayı 2-10

Bir neçə budaqları olan bir ağac kəsib ipdən asın. Halqanı çubuqdan ya məftildən düzəldin. Ağacı yelləndirin və halqaları budaqlara keçirməyə çalışın.

Şəkil 48.

«Nişan al» oyunu

Fırılğan («Fır-fıra»)

Yaş 10-16

Oyunçuların sayı 3-6

Lövazimat: ağacdən düzəldilmiş konus şəklində fırlğan. Fırılğanın ucuna şüş mıx vurulur. Fırılğanı fırlatmaq üçün 1-2 metr uzunluğunda bir ip almalı, ipi fırlığana sarımalı. İpin axır ucunda ilmək düzəltməli (şəkil 48). Fırılğan ipdən açılaraq yerə düşdükdə fırlanmağa başlayacaqdır. Ağac və ya ip ilə vuraraq fırlanmanı daha

uzun müddət davam etdirməli. Fırlanan fırlağanı ələ almaq, qolun üstündə də gəzdirmək olar.

Kimin fırlağanı daha uzun müddətdə fırlanarsa, o oyunu udmuş olur. Sadə fırlağan da qayıрмаq mümkündür. Bunun üçün sap qarqarasını (mağara) yarı bölüb içərisinə ucu şüş bir ağac taxmalı. Bu növ fırlağanları hər bir uşaq özü asan düzəldə bilər. Sadə fırlağanı əl ilə masanın üzərinə salmalı. Masanın üzərində dairələr çəkməli. Kimin fırlağanı daha böyük dairədə və daha uzun müddət fırlanırsa, bu uşaq oyunu udmuş sayılır. Bu oyun «Fır-fıra» oyunu da adlandırılır.

Şəkil 49.
«Fırlağan» oyunu

Beş daş

Yaş 10-14

Oyunçuların sayı 2

Beş ədəd daş götürülür. Daşlar təxminən fındıq boyda və bir qədər yastı olmalıdır. Oyunçulardan biri bütün daşları ovcuna götürür.

Yerdən bir qədər yuxarı atır və əlinin arxası ilə tutur. Əlinin arxası ilə tutduğu daşları yuxarı ataraq yenidən ovcu ilə tutur. Hansı uşaq çox daş tutarsa oyunu o uşaq başlayır.

Oyun belə davam edir: uşaq daşları topa halında bir yerə yığır, sonra daşların birini götürüb yuxarı atır. Bu daş yerə düşüncəyə qədər yerdən bir daş da götürür və atır. Atdığı daşı əli ilə tutur. Bu qayda ilə daşları bir-bir götürüb atır-tutur. Bundan sonra yerdən iki daş, sonra üç daş, nəhayət dörd daş götürür, yuxarı atır və tutur. Sonra bütün daşları ovcuna alaraq birini yuxarı atır, qalan dörd daşı yerə qoyur və atdığıni tutur və nəhayət daşların birini yuxarı atır, yerdə qalanları ovcu ilə yığışdırır və atdığı daşı tutur. Bununla oyunun birinci hissəsi bitir.

Bunun dalınca ikinci hissə başlanır. Uşaq bir əlini barmaqlarını aralı olaraq yerə dik qoyur (barmaqlarının ucu ilə yerə toxunur). Bütün daşları o biri əlinə alır və bu əlini birinci əlinin arxa tərəfindən çıxararaq daşları irəliyə atır, sonra ikinci əli ilə bütün bu daşları barmaqların arasından keçirməyə çalışır. Bunun üçün yoldaşın göstərməsi ilə daşlardan birini götürür, bu daşı yuxarı atır, daş düşüncəyə qədər ikinci əli ilə daşların birini itələyərək bir barmağının arasından keçirir. Bu qayda ilə bütün daşları əvvəl baş barmağı ilə göstərici barmağı arasında, sonra göstərici barmağı ilə uzun barmağı və nəhayət uzun barmağı ilə kiçik barmaq arasından keçirir.

Hər daşı keçirmək üçün üç dəfə o daşa toxunmaq ixtiyarı verilir. Yalnız bir daşı (yoldaşın göstərdiyi daşı) bir dəfəyə keçirməlidir. Daşları keçirərkən çalışmalıdır ki, bir daş o biri daşa toxunmasın. Bütün daşları keçirdikdə oyunun ikinci hissəsi bitir.

Bütün bu oyun müddətində uşaq yuxarı atdığı daşı tuta bilməyirsə, yaxud yerdən lazım olan daşları götürə bilməyirsə oyun dayandırılır. Oyunu o biri yoldaş başlayır.

Oyunun sonunda oyunu uduzan yoldaşa (məğlub olan yoldaşa) cəza verilir. Cəza bundan ibarətdir: məğlub olan yoldaş sağ əlini arxaya tutur, qalib gələn yoldaş daşları bunun əlinin arxasına istədiyi yerə yerləşdirir. Məsələn: birini barmağının ucuna yaxın, o birini biləyə yaxın, üçüncüsünü iki barmağına, dördüncüsünü baş barmağa yaxın yerdə qoyur. Qabaqcadan daşlara ad verilir. Daşların biri balta, ikincisi bıçaq, üçüncüsü dırmıq, dördüncüsü cırmaq adlandırılır. Daşların birinə də yağ-bal adı verilir. Daşlar düzüləndən sonra, əlində daş düzülən uşaq daşları əlinin dalı ilə yuxarı ataraq ovcu

ilə tutur. Tutula bilməyib, yerə düşən daşları götürülür. Qalib gələn yoldaş bu daşların adına görə oyunu uduzan yoldaşa cəza verir. Məsələn, əgər yerə bıçaq ilə balta düşmüşsə, yoldaşının əlinin üstünə öz əli ilə bir dəfə balta kimi vurur və bıçaq kimi kəsir. Əgər yağ-bal yerə düşmüşsə yoldaşının əlini yağlayır (sığallayır) bununla oyun bitir.

Ağac üstə gəzmə

Yaş 10-16

Haçalı ağaclar götürüb ayaqları haçaya qoyub gəzirlər (şəkil 49). Haçalı ağacın uzununu onun haçası üstündə gəzən adamın boyundan aşığı olmamalıdır. Haça əvəzinə taxtadan ayaqlıqda düzəldib onun haçaları üstündə gəzmək olar.

Şəkil 50.

«Ağac üstə gəzmə» oyunu Hərəkət edən nişan

Yaş 12-16

Oyunçuların sayı 4-8

Ləvazimat: 1) ağac halqa, 2)rezin və ya parçadan düzəldilmiş toplar. Topun sayı oyunçuların sayı qədər olmalıdır. Meydançada düz bir cızıq çəkilir. Oynayan uşaqlar bir-birindən bir metr məsafədə cızıq uzununu dururlar. Hər bir oyunçu topunu əlində hazır tutur. Uşaqlardan biri ortaya sürətlə halqanı yuvarladır. Halqa qabağından keçdiyi zaman bir oyunçu öz topunu atmalı və halqadan

keçirməyə çalışmalıdır. Topu keçirməyən uşaq oyundan çıxır. Kim topu keçirə bilirsə bir xal qazanmış olur. Halqanı bir neçə dəfə yuvarladılar. Kim çox xal əldə edərsə o oyunda qalib sayılır.

Qeyd: halqanı əldə yuvarlatmalı ki, mümkün qədər cızıq ilə bir nizamda getsin.

Şəkil 51.
«Hərəkət edən nişan» oyunu
Halqalardan tutub gəzişmə

Yaş 13-16

Ləvazimat: 2m hündürlüyündə sütunlara 4-5 metr uzunluqda 4-5 santimetr diametri olan iki ağac keçirməli. İki ağacın arası 30-40 santimetr olmalıdır. Ağaclara kəndir bağlamalı, kəndirdən isə halqalar asmalı (şəkil 51). Halqaların arası 40-50sm olmalı. Halqaların yerdən hündürlüyü 1,8-2m olmalı. Həmin halqalardan əllərlə tutmaqla irəli getmək və əvvəlki vəziyyətə qayıtmalı. Əllərlə halqalardan tutub axıra kimi gedib və əvvəlki vəziyyətə qayıdan uşaq və ya dəstə xal qazanmış olur. Ən çox xal toplayanlar qalib gəlirlər. Gəzişmələr qollar tam açılı və yaxud bükülü (dirsəkdən) vəziyyətdə də ola bilər. Bunu oyunçular özləri müəyyənləşdirir. Hərəkətlər icra olunarkən ayaqlar yerə

dəyməməlidir. Bütün halqalardan tutaraq irəliləməli və arxaya dönməlidir.

Şəkil 52.
«Halqalardan tutub gəzişmə» oyunu
Üç piyalə

İki ağac çubuğunu şəkildə göstərildiyi kimi piyalələrin içinə qoyub, həmin maraqlı fiquru düzəldin (şəkil 53).

Şəkil 53.
«Üç piyalə» oyunu

Müvazinət yarat

Bir probqa, iki çəngəl, mıx və ağac vasitəsi ilə şəkildə göstərilən surətdə müvazinət yaratmalı (şəkil 54).

Şəkil 54.
«Müvazinət yarat» oyunu

Qrafini qaldır

Saman çöpünü ortadan qatlayıb, qrafinin içinə salmalı.

Şəkil 55.

«Qrafini qaldır» oyunu

Elə etməli ki, bir ucu qrafinin kənarına ilişsin sonra çöpü qaldırın. Bu minvalla qrafində qalxacaq.

Tora şarı salma

Yaş 10-14

Oynayanların sayı 2-10

Ləvazimat: şəkildə göstərilən əşyalar (şar, top və s.)

Şəkildə göstəriləni kimi novun ucundan tutub onu qaldırıb endirməklə yəni əvvəlki yerinə qaytarmaqla torun içinə salmağa çalışmalı. Müəyyən vaxt içərisində şarı kim daha çox tora sala bilirsə oyunda həmin oyunçu udmuş hesab olunur. Vaxtı oyun iştirakçıları öz aralarında razılaşıdır və müəyyənləşdirirlər.

Şəkil 56.

«Tora şarı salma» oyunu

Bu oyunun müxtəlif variantları da vardır. Birinci variantda torun bir qədər də aşağı salınmasını, ikinci variantda isə kiçik bir çala qazıb şarın ora düşməsini nəzərdə tuturuq (mürəkkəbləşdirilmiş variant).

Həmin oyunun çətinləşdirilməsində başlıca məqsəd uşaqlarda dəqiq hərəkət etməyi, düzgün nişan almağı və s. kimi keyfiyyətləri formalaşdırmaqdan ibarətdir.

8.4. Əyləncəli bədən hərəkətləri

1. «Kim güclüdür?»

İki komanda arasında keçirilən bu maraqlı oyun «Kim güclüdür» adlanır. Oyuna başlamazdan əvvəl yerdə xətt çəkilir. Hər komandadan iki oyunçu gəlib xətdin üstündə dayanır. Onlar əlləri ilə bir-birlərini itələməyə və xəttən çıxarmağa çalışırlar (şəkil 57). Kim müvazinətini itirib xətdən çıxarsa o, məğlub sayılır. Oyunun axırınadək xəttə dayana bilən uşaq isə qalib elan olunur.

Şəkil 57.

«Kim güclüdür?» oyunu

2.Sol qolunuzla, sol ayağınızı tutaraq spiçqanı yandırın (şəkil 58).

Şəkil 58.

Spiçqanın bir əllə yandırılması

3. Üç stulun üzərində uzanın sonra isə ortadakı stulu əlinizlə çəkin və üstünüzdən aşırın, stulu yenə də digər tərəfdən altınıza qoyun (şəkil 59).

Şəkil 59.

Stulun yerinin dəyişdirilməsi

4. Arxanız döşəməyə (yerə) tərəf olmaqla əlləri və ayaqları yerə dirəyərək gəzməyə çalışın (şəkil 60).

Həmin hərəkət arxası üstə dörd əl-ayaq üzərində yerimək kimi də adlandırılır.

Hərəkət icra olunan sahə təmiz və səliqəli olmalı, sanitariya-gigiyena baxımından zəruri təlabata tam surətdə cavab verməlidir. Əgər hərəkət açıq havada həyətə sahədə yerinə yetirilirsə ora daşdan-kəsəkdən, şüşə qırıntılarından ümumiyyətlə lazımsız və təhlükəli əşyalardan təmizlənməlidir. Hərəkət ailədə ev şəraitində və yaxud məktəbdə idman zalında icra olunarsa burada da onun icrasına mane olan, təhlükə törədən hər nə varsa həmin yerdən kənarlaşdırılmalıdır. Hərəkət yerinə yetirilən zaman bir-birinə mane olmamalı, zarafatlaşmamalı və diqqəti yayındıran hərəkətlərə yol verilməməlidir.

Arxası üstə əl-ayaq üzərində icra edilən təmrindəri yarış formasında da həyata keçirmək daha maraqlı olardı. Yarış dəstələr və ya 2-4 və s. uşaqlar arasında təşkil edilir.

Yarışın qalibi o uşaq və yaxud dəstə hesab olunur ki, onlar hərəkəti düzgün, daha uzağa və daha çox vaxt ərzində həmin vəziyyətdə icra etmiş olurlar.

Şəkil 60.

Arxası üstə əl və ayaq üzərində yerimək

5. Bir əli (sağ və ya sol) belə qoymaqla digər əllə divara yaxud da münasib əşyaya söykənin (şəkil 61).

Bundan sonra bədəni düz saxlamaqla onu arxaya aparın (əsasən bədənin yuxarı ətraf hissəsini, çiyinləri, başı, boyunu). Həmin vəziyyətdə əli divardan götürüb bədəni düz (şux) saxlamağa səy göstərin. Hərəkətin orqanizmdən ötrü effektiv daha təsirli olması, uşaqlar üçün maraqlı və cəlbedici olması məqsədilə ayaqlarla divar arasındakı məsafəni tədricən bir qədər artırmaq lazımdır. Oyunda belə bir qayda var: daha uzaq məsafədən, eyni zamanda hərəkəti düzgün yerinə yetirən uşaq qalib sayılır. Həmin hərəkəti dəstələrə bölünüb dəstələr arasında yarış formasında təşkil etmək olar.

Şəkil 61.

Bədəni şux saxlamaq

6. İki əli arxa tərəfdən kürək nahiyəsində bir-birinə yaxunlaşdırmağa və əlləri (barmaqları) bir-birinə keçirməyə (daraqlamağa) çalışın (şəkil 62).

Bu hərəkət qamətin düzgün formalaşmasına müsbət təsir göstərməklə bədənin elastikliyi, çevikliyi də artırır, qeyri-normal qamət qüsurlarının aşkara çıxarılmasında yardımçı olur.

Əgər bu hərəkəti yarış formasında keçirmək istəyir və qalibi müəyyənləşdirmək arzusundasınızsa onda hərəkəti düzgün və tez yerinə yetirəni qalib sayın.

Unutmaq lazım deyil ki, hərəkətin ilk vəziyyətində ayaqlar bir yerdə pəncələr bir-birinə yanaşı qoyulmalı, əllər yanda budda olmalıdır. Barmaqlar bükülü yumuq və ya açıq vəziyyətdə olur. Hərəkəti düzgün və ilk vəziyyətə hamıdan tez qayıdan oyunçunu qalib gəlmiş sayın.

Şəkil 62. İlk çıxış vəziyyətinə daha tez qayıtmaq

7. Arxası üstə uzanıb əlləri sinəyə qoyun və ayaqları bir-birinə yaxınlaşdırın.

Bu şərtlə ki, qıçlar düz, pəncələr dartılmış vəziyyətdə olsun. Həmin vəziyyətdə durmağa və əvvəlki vəziyyətə qayıtmağa cəhd edin (şəkil 63). Hərəkət icra olunarkən qıçlar dizdən bükülməməli, ayaqlar düz və yerindən tərpənməməlidir. Qalxarkən əlləri ayaq pəncələrinə sinəni isə buda yaxınlaşdırmağa çalışın. Həmin hərəkəti bir neçə variantda yerinə yetirmək olar. Əgər ilk variant çətindirə onda sadə variantdan istifadə edin. Yəni bu hərəkəti əllər sinədə olmadan əllərin köməyi ilə də icra etmək olar.

Şəkil 63. Bədəni qaldırıb endirmə

8. Bardaş qurub oturun əlləri sinənizə qoyun və bu vəziyyətdə ayağa durmaq və ilk vəziyyətə qayıtmaq (şəkil 64).

Bu hərəkəti təkliddə və yoldaşları ilə birlikdə yerinə yetirmək mümkündür. Həmin hərəkətin icra edilməsində başlıca məqsəd bədənin bütün əzələlərini hərəkətə gətirmək onların cəldliyini, davamlılığını artırmaq və müvazinət saxlamaq hissələrinin inkişafına, möhkəmləndirilməsinə yardımçı olmaqdır. Burada oturmaı, bardaş qurma vəziyyətini düzgün və səlist icra etmək mühüm və zəruri şərtidir.

Bardaş qurub əlləri sinəyə qoyub qalxma və əvvəlki vəziyyətə qayıtmanı düzgün surətdə yerinə yetirmək müəyyən qədər çətin hərəkətlər silsiləsinə daxildir. Hərəkətin ilk variantında icrasını bacarmayan uşaqlar onu sadələşdirmək yolu ilə də icra edə bilirlər. Yəni həmin hərəkət əvvəlcə əllərin köməyi ilə yerinə yetirilə bilər. Müəyyən müddət keçdikdən sonra heç bir kömək olmadan bardaş qurma vəziyyətində oturub qalxmanı icra etmək məsləhətdir.

Bu hərəkətdə qalib gəlmə onu düzgün və kömək olmadan yerinə yetirmək əsas şərtidir.

Şəkil 64.
Bardaş qurmaqla durmaq

9. Yoldaşınızın sağ qıçını sol qıçınıza bağlayın və bu vəziyyətdə yüyürməyə çalışın (şəkil 65).

İkilikdə elə fəaliyyət göstərmək lazımdır ki, yüyürmək üçün imkan olsun, şərait yaransın. Bu zaman bir-birini itələmək, bir-birilə zarafatlaşmaq və s. kimi hərəkətin icrasına mane olan lüzumsuz fəaliyyətə yol verilməsi məqsədəuyğun sayılır.

Həmin hərəkət maraqlı və diqqəti cəlbedici olmaqla yanaşı onun hərəki qabiliyyətlərinin yüksəlməsində böyük əhəmiyyəti vardır. Eyni zamanda bu hərəkətin səlist və yoldaşla (ikilikdə) yerinə yetirilməsi ən vacib keyfiyyətləri özündə birləşdirir. Uşaqların kollektivçilik ruhunda tərbiyə olunmasında zəmin yaradır. Yəni yüyürmək məqsədilə əlbir olmaq, birlikdə fəaliyyət göstərmək keyfiyyətləri inkişaf edir, daha da formalaşır.

Mürəkkəb və çətin şəraitdə birlikdə fəaliyyət göstərərək istədiyinə nail olmaq, idman yarışlarında, müxtəlif oyun və təkmübarizlik situasiyalarından baş çıxarmaq, əlbir işgörməyə hazırlıq tədbirlərində mühüm zərurət kəsb edir.

Şəkil 65.
Qıçları bir-birinə bağlamaqla yüyürmək

10.Yerdən yarım metr yüksəklikdə qoyulmuş müvafiq maneələrin altından keçin.

Həmin hərəkəti oyun və yaxud yarış formasında da keçirmək olar. Hərəkətin icrası komandalar və iki və daha çox uşaqlar arasında təşkil oluna bilər. Hərəkətin neçə dəfə təkrarı və nə vaxta qədər davam etməsi oyunçuların razılığı ilə müəyyənləşdirilir.

Oyun müddətində qoyulmuş qayda üzrə manedən keçib və əvvəlki yerinə daha tez qayıtmış uşaq və ya dəstə qalib gəlmiş hesab olunur. Maneənin altından düzgün keçməyi xüsusi diqqət mərkəzində saxlamalı, qayda pozuntuları zamanı oyunu dayandırmalı, qaydanı pozanlara 1 cərimə xalı verməlidir. Dəstələr arasında yarış keçirilirsə hansı dəstənin üzvü tərəfindən qaydalara əməl edilmirsə cərimə xalı da bu komandanın hesabına yazılır.

Daha az cərimə xalı olan dəstə və ya uşaq oyunun qalibi sayılır. Oyun signal və ya işarə ilə başlanmalıdır. Yəni oyunun icrasını hamı eyni vaxtda həyata keçirməlidir.

Həmin hərəkətin icrası uşaqlarda bir sıra vacib keyfiyyətlərin yaranmasına səbəb olur. İlk olaraq uşaqların hərəkəti qabiliyyətləri (dözümlülük, sürət, güc və s.) inkişaf edir və möhkəmlənir. Xüsusən, uşaqlarda iradənin, dözümlülüğün möhkəmlənməsi və vərdiş halına çevrilməsinə münbit şərait və imkan yaranır. Vətənin müdafiə olunmasında, Qarabağ torpaqlarının və 7 rayonumuzun hərbi yolla işğalçı ermənilərdən azad edilməsində gələcək hərbiçilərə hücum, müdafiə və düşməndən qorunma taktikasını indidən öyrətmək yerinə düşərdi. Bu mənada öyrədilən həmin hərəkətin əhəmiyyəti əvəzsizdir. Ani bir vaxt içərisində hücum (qaçış, tez tərpənmək) əyilib maneənin altından təhlükəsiz keçmək, müdafiə olunmaq və hamıdan tez və sürətli ilk yerə qayıtmaq (yenə də müdafiə) və s. sadə hərbi təlimlərə

viyələnməklə bərabər bu sahədə müvafiq bilik, bacarıq və vərdişləri də mənimsəməyə yardımçı olur.

Həmin hərəkətin icrasında nizam-intizama və qoyulmuş qaydalara riayət etmək, oyunda düz, doğruçu olmaq və sairə hərəkəti fəaliyyətin səmərəliliyini təmin edən tərbiyəvi, psixoloji amillərdən sayıla bilər.

11. Ağaclardan maili səthlər düzəldib həmin maneələrə dırmanıb aşmağa çalışın.

Bu hərəkətin icrasında təhlükəsizlik qaydalarına əməl etməyi unutmayın. Maili maneələr düzəldərkən mütləq əlverişli şərait olmalı, valideyn və müəllimlərin köməyindən istifadə edin. Əks halda maili qoyulmuş maneələrlə üzərində dırmanıb aşmaq təhlükəlidir və gözlənilməz bədbəxt hadisələrin baş verəməsinə səbəb ola bilər.

12. Çöməlmə vəziyyətindən ayağın digər ayağın altına keçirilməsi

Bu hərəkət demək olar ki, kifayət qədər çətin icra edilən bədən mümarisidir. Həmin hərəkəti idman atında hər hansı bir qıçın (sağ və ya sol) digər qıç və əl tərəfdən (əli halqa tutucaqdan ötürməklə) keçirilməsinə bənzəyir. Burada sağ qıç sol qıçın və əlin altından keçirilərkən idman atında olduğu kimi sağ ələ istinad edilməli, bədənin ağırlığı, onun üzərinə düşməlidir.

Hərəkətin düzgün icrası qalib adını almaq üçün başlıca şərtidir.

Həmin hərəkətin icrasını bir neçə nəfər və ya dəstələr arasında yarış formasında təşkil edib keçirmək maraqlı və cəlbedicidir.

Güclülər və çeviklər bu hərəkətin (oyunun) qalibi adını qazana bilərlər. Müntəzəm və ardıcıl olaraq məşq etmə isə çevik cəld, güclü və sürətli olmağın açarıdır.

8.5. Yay oyunları

«Çobanlar və keçilər»

Bu oyunu həyətdə, talada, idman zalında, bir sözlə, geniş və hamar olan hər bir meydançada keçirmək olar.

Oyunun gedişinə nəzarət yetirmək üçün əvvəlcə hakim seçilir. Sonra isə hazırlıq işləri görülür. Bunun üçün yerdə diametri 8-10 metr olan bir dairə çəkilir. oyunçular sayları eyni olmaqla iki komandaya ayrılırlar. Oyunu artıq başlamaq olar. Komandalardan biri keçib dairənin içərisində dayanır. Bunlar «keçilər», o biri komanda isə dairədən kənar qalır. Bunlar da «çobanlar» olurlar. «Çobanlar»dan biri dairənin içərisinə keçib, bir ayağı üstə atılaraq «keçilərə» çatmaq istəyir. «Çoban» «keçiyə» ancaq şəhadət barmağı ilə toxuna bilər. «Keçini» itələməyə, ya da tutmağa icazə verilmir. «Keçilər» Çobandan»qaçıb uzaqlaşarkən dairədən bayıra çıxmamalıdırlar. Əgər «çoban» «keçiyə» toxuna bilsə hər ikisi dairəni tərk edir. Onların əvəzinə dairəyə başqa bir çoban girir. «Çobanlar» bütün «keçiləri» tutandan sonra komandalar yerlərini dəyişirlər. Bütün «keçiləri» daha tez tutan komanda qalib sayılır.

Kim tapar?

Oyunçular sıraya düzülür. Onlardan üç metr aralı isə aparıcı dayanır. O, bir hərfin adını çəkib əlində tutduğu topu sıradakı birinci oyunçuya atır. Həmin oyunçu topu tutan kimi yanındakına ötürür. Beləliklə top əldən-ələ keçir. Aparıcı «şəhər» deyən kimi topun ötürülməsi dayandırılır.

Top kimin əlində qalıbsa həmin oyunçu hakimin dediyi hərflə başlayan bir şəhər adı deməlidir. Bu vaxt hakim geriyə çəkilib dayanır. Oyunçu şəhərin adını tapandan sonra hakim qollarını halqa şəklində birləşdirir. Cavabı tapan isə üç metr irəliləyib topu ataraq həmin halqaya salmağa çalışır. Əgər top halqaya düşərsə, əvvəlki aparıcı oyunu davam etdirir.

Oyunda tək şəhər adı yox, heyvan, çiçək, meyvə, quş, çay, göl və başqa adlardan da istifadə etmək olar.

Suda yarış.

Bu oyunu dənizdə, çayda və göldə keçirmək olar. Sahilə yaxın elə yer seçilməlidir ki, bu boğazdan yuxarı olmasın. Oyunda hərəsində 10-12 uşaq olamqla iki komanda iştirak edir. İdarə etmək üçün isə hakim də seçilir. Sahilə aralarında 50 metr məsafə olmaqla iki dirək basdırılır. Bunlardan biri «finiş», o biri isə «start» olur.

Hər komandadan bir iştirakçı əlindəki topa suya girib startda dayanır. Hakimin işarəsilə onlar əllərindəki topu qarşılıqlarına qoyur, sonra da başları ilə itələyərək üzə-üzə finiş tərəf gedirlər.

Kim finişə tez çatarsa o, qalib sayılır.

Asta get, tez çat!

Bu oyun üçün hamar meydança lazımdır. Meydançada start, finiş xətləri çəkilir. Aparıcı işarə verən kimi start xəttinə düzülmüş oyunçular finiş xəttinə çatmağa tələsirlər.

Kim irəliləyərək finişə daha tez çatarsa, o, qalib sayılır.

8.6. Müsabiqə yarış oyunları

Dairədə qaçmaq

Yerdə 15x15 ölçüsündə bir kvadrat, bu kvadratda da diametri 100 santimetr olan beş dairə çəkin (şəkil 66). Yarışın keçirilmə qaydası belədir: mərkəzdə çəkilmiş dairədə oyunun aparıcısı öz yerini tutur. Kənardakı digər dörd dairənin içində isə o biri üç oyunçu dayanır. Hakimin işarəsi ilə dairələrdə durmuş oyunçular boş dairəyə tərəf qaçmağa başlayırlar. Bu zaman mərkəzdə durmuş oyunçu onlardan daha tez hərəkət edib boş dairələrdən birini tutmağa çalışmalıdır. Əgər o, buna nail olmuşsa, onda dairələrdən kənar qalan oyunçu mərkəz dairədə onun yerini tutur. Əgər qaçış zamanı bir dairədə iki oyunçu olarsa onda bu oyunçuların hər ikisi məğlub hesab edilir və onlardan biri mərkəzdə aparıcı-oyunçunun yerini tutur.

Oyun fasiləsiz olaraq beş dəqiqə davam edir. Qaçış hər 30 saniyədən bir davam etməlidir. Qaçışa oyunun hakimi nəzarət edir.

Qalib hamıdan az cərimə xalı toplamış, yəni dairədən daha az kənar da qalmış oyunçu hesab edilir.

Şəkil 66.
«Dairədə qaçmaq» oyunu

Tullanma

Meydançada oyunun başlanğıcını bildirən xətt çəkin. Yarışda iştirak edəcək oyunçuların sayından asılı olaraq həmin xətdən meydança boyu işarələr qoyulur. Oyunçular start xəttində yerlərini tuturlar. «Marş» işarəsi ilə oyunun bütün iştirakçıları hər iki ayağa təkən verməklə tullanmağa başlayırlar. Bu zaman uzununa fasiləsiz olaraq 10 tullanma hərəkəti yerinə yetirilməlidir. Qızlar isə bu hərəkəti beş tullanışla başa çatdıra bilərlər. Sonuncu oyunçunun nəticəsi qeydə alınır (şəkil 67). Hamıdan uzağa tullanmış oyunçu qalib hesab edilir. Nəzərinizə çatdırılır ki, tullanmaları yerinə yetirərkən fasilə verib dayanmaq olmaz. Bütün tullanışlar bir surətdə yerinə yetirilməlidir. Bu qaydaları pozan oyunçuların nəticələri qeydə alınmır və onlar yenidən hərəkəti təkrar etməlidirlər. Eyni zamanda bir ayaqla təkən verib tullanmağa da icazə verilmir.

Şəkil 67.
«Tullanma» oyunu

Topu maneələrdən keçirmək

Start xətti çəkin, hər beş metrədən bir hündürlüyü 40 santimetr olan maneələr düzəldin (şəkil 68). Bunu belə etmək olar: birbirindən beş metr aralıda hər iki tərəfdə üst-üstə beş kərpic və onun üzərindən isə ağac qoyulur. Beləliklə də 40 santimetr hündürlüyündə maneə alınır. Əgər kərpic tapmaq mümkün deyilsə, onda maneələri ağacdən və ya onu əvəz edə biləcək digər materialdan istifadə etmək olar. Məsafənin top aparılacaq hissəsində də hər oyunçu üçün araları beş metr olan maneə olmalıdır. Finiş xətti də son beşinci maneədən beş metr aralıda çəkilməlidir.

Hakimin işarəsi ilə oyunçular əllərində top start xəttində yerlərini tuturlar. Sonra onlar topu yerə vura-vura maneələri keçməyə başlayır və finiş xəttinə doğru hərəkət edirlər. Topu yerlə süründürməyə, ələ alıb aparmağa və ya maneələri düzgün keçməməyə icazə verilmir. Həmin səhvlərə yol verilmiş oyunçu yenidən start xəttinə qaytarılır və yalnız buradan oyunu davam etdirir. Qalib adını topu hamıdan tez finişə çatdırmış oyunçu qazanır. Məsafə yalnız o vaxt keçilmiş hesab edilir ki, oyunçu topla finiş xəttini tam şəkildə keçsin.

Şəkil 68.
«Topu maneələrdən keçirmək» oyunu

Basketbol səbətində top atmaq

Hər bir məktəbin şübhəsiz ki, basketbol meydançası var. Əgər belə bir meydança yoxdursa, onda diametri 45 santimetr olan səbəti 280-300 santimetr hündürlükdə olan bir yerə (bunun üçün ağacdan və ya binanın divarlarından istifadə etmək olar) bərkitmək lazımdır. Meydançada topu səbətə tullamaq üçün müəyyən işarə xətləri çəkilir (şəkil 69). Oyun 1 nömrəli nöqtədən başlayır və 6 nömrəli nöqtədən başlayır və 6 nömrəli nöqtədə başa çatır.

Oyunçuların məqsədi həmin nöqtələri tez-tez keçib, topu səbətə dəqiq tullamaqdır. 1 nömrəli nöqtədən mübarizəyə başlamış oyunçu topu mütləq səbətə tullamalıdır. Tullamaların sayı məhdudlaşdırılmır. Lakin hər tullamaya görə oyunçuya cərimə xalı verilir. 1 nömrəli nöqtədən 2 nömrəli nöqtəyə yalnız topu səbətə tulladıqdan sonra keçmək olar. Digər nöqtələrə keçdikdə də bu şərtə əməl olunmalıdır. Yəni top mütləq səbətə atılmalıdır.

Oyunu istədiyiniz topla, lakin hər iki tərəfin razılığı ilə başlamaq olar. Əlbəttə, yaxşı olar ki, bu basketbol topu olsun. Qalib adını daha az cərimə xalı almış oyunçu qazanır. Tullamaların hesabını hakim aparır.

Qızlar üçün məsafənin və tullanma nöqtələrinin sayını tərəflərin razılığı ilə azaltmaq mümkündür.

Şəkil 69.
«Basketbol səbətində top atmaq» oyunu
Maneələrlə qaçış

Start xətti çəkin. Hər beş metrədən bir beş maneə qoyun. Maneələr bundan ibarət olmalıdır: diametri 100 santimetrə qədər olan üç həlqə və hündürlüyü 60 santimetr olan iki maneə (şəkil 70). Həlqələri hakimlər də öz əllərində tuta bilərlər. Oyunçuların sayı hər qaçışda ikidən dördədək ola bilər. Bu oyunçuların hamısı üçün maneələri olan müstəqil qaçış yolu olmalıdır.

Hakimin işarəsi ilə start xəttində durmuş oyunçular qaçışa başlayırlar. Həlqəyə yaxınlaşdıqda oyunçu onun içərisindən keçməli və qaçışı maneəyə tərəf davam etdirib onun üstündən tullanmalıdır. Maneə üzərindən tullanış zamanı bir və ya hər iki ayaqla təkan verilməlidir.

Qalib, bütün maneələri müvəffəqiyyətlə keçmiş və qaçışı birinci başa vurmuş oyunçu hesab edilir.

Maneənin üstündə və həmçinin həlqənin içərisindən keçməyən oyunçular qaçışdan çıxarılır və onlar qaçışı yenidən təkrar etməlidirlər.

Şəkil 70.
«Maneələri qaçış» oyunu
8.7. Dünya uşaqlarının oyunları.

İtaliya
«Öz yerini tap!»

Oyunçular dairə halında yığışrlar. Aparıcı əlində yaylıq kənara çıxır, oyunçuların dövrəsində fırlanmağa başlayır. Bu zaman o, yaylıq oyunçulardan birinin çiyinə qoyur. Həmin oyunçu yaylıq çiyindən götürüb, aparıcıya doğru qaçmağa başlayır. Bu müddətdə onların yerində başqa uşaqlar dayanırlar. Aparıcı və əli yaylıqlı oyunçu öz köhnə yerlərini tapmalı və oranı tutmalıdırlar. Kim yersiz qalsa, oyunu da o davam etdirir.

«Bayrağı götür!»

Meydançada bir-birindən 6-7 metr aralı iki paralel xətt çəkilir. Bu xətlərin hər birində 5-8 nəfər uşaq dayanır. Hamısının da nömrəsi olur: birinci, ikinci, üçüncü və s. Xətlərin ortasında əlində bayraq aparıcı dayanır. O, hər hansı bir nömrəni ucadan deyir. Bu zaman hər iki xətdə həmin nömrəni daşıyan uşaqlar aparıcıya sarı qaçmalı və bayrağı ondan almalıdırlar. Bayrağı birinci əlinə keçirən oyunçu yenidən öz komandasına qayıtmalı. Xətdə öz yerini tutmalıdır. Əgər o, öz xəttinə vaxtında çatarsa, həmin komanda bir xal qazanır. Oyun, komandalar lazımi miqdarda xal toplayanaqəd idavam edir.

Kipr
«Bucaqlar»

Bu oyunda 4 nəfərdən 20 nəfərədək uşaq iştirak edə bilər. Oyunçuların yanında yerdə düzbucaqlar çəkilir. bir oyunçu artıq olur. Oyunçular gərək bucaqdan-bucağa keçsinlər. Aparıcı işarə verəndə isə təzədən öz yerlərini tutsunlar. Bucaqsız qalan oyunçu hökmən bir şey ifa etməlidir. O, ya oynamalı, ya da oxumalıdır.

Polşa
«Kim cəlddir»

Uşaqlar iki komandaya bölünüb bir-birinin apırdınca əyləşirlər. Onların qabağında, 5-6 metr məsafədə aparıcı dayanır. O, cürbəcür əşyaların adlarını deyir. Bu zaman hər komanda lazım olan əşyaları lap qabaqda əyləşmiş komandirə ötürür. Oyun, aparıcı əşyaların adlarını deyib qurtarınca davam edir. Sonra aparıcı gətirilən şeyləri sayır və qalibləri elan edir.

Kuba
«Oyun-rəqs»

Oyunçular bir-birindən 3-4 metr aralıda iki xəttə düzülür. Aparıcı bu xətlərin arasında dayanır. Oyun hər hansı bir Kuba melodiyası altında aparılır. Xətlərdə dayanan uşaqlar uxuyur və əl çalırlar. Aparıcı isə xətlərin arasında rəqs edir və özünə bir nəfər uşaq götürür. İkilikdə rəqs edirlər. Qalan uşaqlar isə oxumaqda və əl çalmaqda davam edirlər. Sonra aparıcı öz yoldaşının yerində dayanır və həmin uşaq indi də bu oyunu başqa birisi ilə davam etdirir. Oyun – rəqs bu qayda ilə başa çatır.

AFR.
«Kim diqqətli?»

Bütün oyunçular dövrə vurub dayanırlar. Ortada, əlində yaylıq olan aparıcı dayanır. Oyunçular üç dəfə əllərini bir-birinə vururlar. Bu zaman aparıcı yaylığı havaya atanda onlar əl çalmaqalarını dərhal dayandırmalıdır. Bu zaman, əlbəttə, diqqətli olmaq lazımdır. Çünki aparıcı əlini qaldıra bilər, ancaq yaylığı atmaz. Vaxtından əvvəl əl çalan uşaq cərimə olunur. O, hökmən bir mahnı oxumalıdır.

ƏLAVƏLƏR

I «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksi

- 1.1. VMH kompleksinin məqsədi və vəzifələri.**
- 1.2. VMH kompleksi üzrə sınaq növləri.**
- 1.3. VMH kompleksi üzrə işlərin təşkili.**
- 1.4. VMH kompleksi üzrə təbliğat-təşkilatı işlərin planı.**
- 1.5. VMH qruplarında məşğələlərin təşkili**
- 1.6. Təhlükəsizlik qaydaları.**
- 1.7. VMH kompleksi üzrə normativlər**
- 1.8. VMH kompleksi üzrə hərəkət texnikası**

II. İdman qurğuları

ƏDƏBİYYAT

- 1. Abasov T.T. İdman və mütəhərrik oyunları. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1987-ci il.**
- 2. Salmanova N.V. «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi. Bakı, 2004-cü il.**

ƏLAVƏLƏR

- 1. «Vətənin müdafiəsinə hazırım» Bədən tərbiyəsi kompleksi**

1.1. VMH kompleksinin məqsədi və vəzifələri

«Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksi həyatımızın ayrılmaz bir hissəsi olmaqla, fiziki mədəniyyətimizin zənginləşməsində özünəməxsus yeri vardır. VMH kompleksi buna görə də əsl mənada müstəqil respublikamızın fiziki tərbiyə sisteminin ayrılmaz hissəsidir. Onun əsas istiqaməti, mahiyyəti ilk növbədə müxtəlif yaş qrupundan ibarət olan uşaq və yeniyetmələrin, gənclərin, yaşlı əhalinin cansağlamlığını qorumaq, onların şən və gümrahlığını təmin etmək, işgörmə qabiliyyətini yüksəltmək, həmçinin, çətin, mürəkkəb və keşməkeşli olan indiki həyatımızda mübariz bir şəxsiyyət kimi hazırlamaqdan ibarətdir.

Bədən tərbiyəsi kompleksi 5 pillədən ibarətdir:

I pillə 10-14 yaşlılar üçün.

II pillə 15-18 yaşlılar üçün.

III pillə 19-27 yaşlılar üçün.

IV pillə 28-39 yaşlılar üçün.

V pillə 40-60 yaşlılar üçün.

Kompleks bilik və bacarıqlardan, hərəki fəaliyyət üzrə sınaq növlərindən və normativlərdən ibarətdir.

VMH kompleksi üzrə nəzir biliklər öyrətməkdə məqsəd müxtəlif yaş qruplarından olan Azərbaycan vətəndaşının sağlamlığını möhkəmləndirməklə yanaşı, eyni zamanda böyüməkdə olan gənc nəslin tədris-idman fəaliyyətini artırmaqdan ötrü onlara fiziki tərbiyə məşğələləri üzrə gigiyenik qaydaları səhər gigiyenik gimnastikasını, bədən tərbiyəsi dəqiqə və fasilələrini icra və onu təşkil etmək qaydalarını mənimsətmək vacib tələbat kimi qarşıya qoyulur.

VMH kompleksinə aid bacarıqlara isə dərslərarası fasilələrdə ümuminkişaf kompleks hərəkətlərini yerinə yetirməklə, ilk tibbi yardım göstərmək həftəlik hərəki rejim və də üzrə verilən tələblərdəxildir.

Hərəki fəaliyyətdən danışırkən zəruri bir cəhəti unutmamaq yerinə düşərdi. Xüsusən, hərəki fəaliyyət növləri seçilərkən oğlan və qızların fiziki hazırlığı, fiziki inkişafı nəzərə alınmış və onların hər biri üçün ayrılıqda normalarda müəyyən edilmişdir. Burda qaçış, turnikdə dartınmaq, qolları büküb-açmaq, üzgüçülük, güllə atıcılığı, topun atılması, yükün aparılması, zədə almışlara və yaralananlara ilk tibbi yardım göstərmək və i.a. bilik və bacarıqlar nəzərdə tutulmuşdur.

İlk tibbi yardım göstərmək hazırlığı. İlk tibbi yardım hazırlığının yoxlanılması aşağıda göstərilən suallar əsasında həyata keçirilir:

- 1.Yaralanma və sınıqlar zamanı ilk tibbi yardım.
- 2.Qanaxmalar zamanı ilk tibbi yardım.
- 3.Sula boğulana ilk tibbi yardım.
- 4.Sarğının qoyulması.
- 5.Yaralananın daşınması.

Bütün normativlərin yerinə yetirilməsi üçün 5 ballıq qiymətləndirmə sistemi müəyyən olunmuşdur.

Normativlərin ödənilməsində iştirak edən hər bir şəxsin topladığı xallar aşağıdakı kimi qiymətləndirilir:

Əla – minimum 31 xal.

Yaxşı – 26-31 xal.

Kafi – 20-25 xal.

Qəbul olunmuş əsasnaməyə görə iştirakçı hər hansı bir növdə 3 qiymət normativ tələbindən aşağı nəticə göstərərsə, onun nəticəsi balla qiymətləndirilir.

Mükafatlandırma aşağıdakı kimi aparılır:

- Qızıl medal – 36 xal və ondan yüksək.
- Gümüş medal – 31 xala qədər.
- Bürünc medal – 26 xaldan 30 xala qədər.

1.2. «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi üzrə sınaqların növləri.

I pillə 10-14 yaşlılar üçün: 60m məsafəyə qaçış, 12 dəqiqəlik qaçış (3000-2000m), turnikdə dartınma (sayla), gimnastika skamyasında qolların bükülmə-açılması, üzgüçülük, güllə atıcılığı, tennis topunu atmaq, yoldaşı kürəyində aparmaq, yerindən uzununa tullanmaq və ilk tibbi yardım göstərmək qaydaları.

II pillə 15-18 yaşlılar üçün: 100m qaçış, 12 dəqiqəlik qaçış, turnikdə dartınma (sayla) 70 kq-dan yuxarı çəkisi olanlar, gimnastika skamyasında qolların bükülmə-açılması (sayla) 70kq-dan yuxarı çəkisi olanlar, üzgüçülük, güllə atıcılığı, qumbara atmaq (çəkisi 700qr, 500qr), yoldaşı kürəyində aparmaq (öz çəkisinə uyğun), yerindən uzunluğuna tullanmaq və ilk tibbi yardım hazırlığının yoxlanılması (5 sual).

III pillə 19-27 yaşlılar üçün: 100m qaçış 12 dəqiqəlik qaçış, turnikdə dartınma (sayla), 70kq-dan yuxarı çəkisi olanlar gimnastika skamyasında qollarınbükülüb açılması, 70kq-dan yuxarı çəkisi olanlar, üzgüçülük, güllə atıcılığı, qumbara atmaq, yoldaşını kürəyində aparmaq (öz çəkisinə uyğun), yerindən uzunluğuna tullanma və ilk tibbi yardım göstərmək hazırlığının yoxlanılması (5 sual).

IV pillə 28-39 yaşlılar üçün isə sınaq normativləri III pillədə nəzərdə tutulmuş normativlərlə eynilik təşkil edir. Lakin IV pillədə kişilər və qadınlar üçün müəyyən edilmiş normalar III pilləyə daxil olan qadın və kişilərin normalarından bir qədər asandır. Burada qiymətləndirmədə də müvafiq fərq mövcuddur.

V pillə 40-60 yaşlılar üçün verilmiş normativlər, əvvəlki pillələrdəki normativlərlə əsasən eynilik təşkil edir. Fərq normaların yüngülləşdirilməsində və 100m qaçış üzrə normativ əvəzinə 60m məsafəyə qaçışın verilməsindədir. Bütün bunlar həmin yaş qruplarındakı insanların fiziki hazırlığı, fiziki inkişafı ilə sıx əlaqədardır. Kompleksin normativ və normaları nəzərə alınaraq qiymətləndirməninə aparılması orqanizmin funksional imkanları və morfoloji xüsusiyyətlərinin göstəricilərinə əsaslanır. Başqa sözlə desək, müxtəlif yaş qrupları üzrə VMH kompleksinin norma və normativləri tələb olunarkən orqanizmin dinamik inkişafı və digər xüsusiyyətləri nəzərə alınmışdır.

1.3. «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi üzrə işlərin təşkili

Dahi öndərimiz Heydər Əliyev gənclərin sağlam böyüməsini diqqət mərkəzində saxlamaqla bərabər, onun səmərəli təşkilində tövsiyə etməyi unutmayıbdır. **H.Əliyev bu münasibətlə demişdir ki, hər bir məktəbdə səmərəli idman məşğələləri üçün şərait yaradılmalı, uşaqlar fiziki cəhətdən hər bir vasitə ilə möhkəmləndirilməli, onların sağlamlığına düzgün qayğı göstərilməlidir.**

Həmin baxımdan VMH kompleksi üzrə işlərin düzgün təşkili və keçirilməsi xüsusən əhəmiyyətlidir. Çünki, müxtəlif yaş qruplarına uyğun seçilmiş rəngarəng fiziki hərəkətlər məktəbyaşlı uşaqların hərtərəfli inkişafında, təlim-tərbiyəsində mühüm rol oynayır.

VMH kompleksi üzrə işlərə ümumi rəhbərliyi məktəb direktoru etməli, sinifdənkənar işlərin və çağırışa qədər hazırlığın rəhbərləri, sinif rəhbəri onun həyata keçirilməsinə yaxından kömək göstərməli, şagird ictimai təşkilatlarının nümayəndələri kompleksinin tətbiqinin bilavasitə iştirakçı olmalıdır. Məktəbin bədən tərbiyəsi müəllimləri isə birbaşa məsuliyyət daşımalı və onu hər vasitə ilə reallaşdırmalıdır.

Kompleksə hazırlıq, onun normativləri üzrə məşğələlərin təşkili, normaların qəbulu ciddi və mürəkkəb bir fəaliyyət olduğundan müvafiq tədbirlərin görülməsi təxirəsalınmazdır. Təcrübədən məlum olur ki, məktəbdə bədən tərbiyəsi kollektivi şurası yaradılmaqla yanaşı, məktəb direktorunun əmri ilə komissiyada olmalıdır. Adətən bu komissiya 11 nəfərdən ibarət olur. Bura məktəb direktoru (sədr), bədən tərbiyəsi müəllimləri (sədr müavinləri), tərbiyə işlərinin təşkilatçısı, çağırışa qədər hazırlığın rəhbəri, həkim (tibb bacısı), bədən tərbiyəsi kollektivi şurasının sədri daxil edilir. Digər fənn müəllimlərindən və fəal şagirdlərdən də VMH kompleksi komissiyasının tərkibinə daxil etmək lazımdır. Heyət üzvlərinin sayı məktəbdə oxuyan şagirdlərin sayından asılıdır. Komissiyaya heyəti 5 və 9 nəfərdə ola bilər.

VMH kompleksi üzrə komissiyanın fəaliyyətinin gücləndirilməsi və lazımi effekt verməsi məqsədilə real illik iş və təqvim planı tutulmalıdır. Plan dəqiq olmalı, mövcud idman bazası və iqlim şəraiti nəzərə alınmalıdır. Plan plan xatirinə deyil, bütün reallıqlar hərtərəfli və diqqətlə öyrənildikdən sonra tərtib olunmalı və məktəb direktoru tərəfindən təsdiq edilməli və icraya götürülməlidir.

Kommissiyanın planında 5 cəhət konkret surətdə öz əksini tapmalıdır. Buna təşkilatı, təbliğat və təşviqat işləri, idman bazasının möhkəmləndirilməsi, təmir işləri və ya yenisinin yaradılması, norma və tələblərin qəbulu üçün müvafiq tədbirlərin görülməsi, nəhayət VMH kompleksinin tam reallaşdırılması məqsədilə idman fəallarının hazırlanması və onların fəallığının artırılması.

1.4. VMH kompleksinin üzrə təbliğat-təşviqat işləri üzrə plana təxminən bunları daxil etmək məsləhətdir: bədən tərbiyəsi və idman üzrə guşələrin düzəldilməsi onların diqqəti cəlbedici plakat və şüarlarla, idman göstərişləri, rekordları ilə bəzədilməsi. Guşədə Azərbaycan idmançılarının Dünya, Avropa çempionatlarında çıxışları, nüfuzlu beynəlxalq yarışlarda uğurları, Olimpiya oyunlarında iştirakı və nailiyyətləri də öz əksini tapmalıdır. Bundan əlavə, tələb və

normalar onların məzmunu və mahiyyəti barədə tövsiyələr verilməsi, hazırlıq və işin gedişinə dair divar qəzetində, radio qovşağında məlumatların verilməsi də təbliğat bölməsində öz yerini tutmalıdır. Xüsusən, görkəmli idmançılarla söhbət və görüşün təşkili, VMH kompleksinə həsr edilmiş axşamların təşkili də plan tutarkən nəzərə alınması faydalı olardı.

Planın təşkilatı bölməsinə isə komissiyanın iclasının təşkili, iş planının təsdiqi, üzvlər arasında vəzifə bölgüsünün aparılması, tələb və normaların yerinə yetirilməsinə aid müzakirələrin aparılması, məktəb pedaqoji şurasına VMH kompleksi işlərinin həyata keçirilməsi üzrə informasiyanın verilməsi, hakimlər heyətinin seçilməsi və təsdiqi məsələləri daxil edilə bilər.

Planın məktəbyanı idman bazası hissəsində onun vəziyyəti, təmir və ya yenisinin yaradılması ilə bərabər, qaçış yolları, tullanma çalaları və atmalar üçün bölmələrin, atıcılıq tirinin yaradılması və ya yaxud da təmiri və s. öz əksini tapması məqsəddəuyğundur.

Tələb və normalar üzrə tədris tədbirlərinə isə tələb və normaların qəbuluna dair təqvim planının tutulması, təsdiqi, VMH təlim qrupunun təşkili, üzməyin öyrədilməsi, idman fəallarının (ictimai məşqçilər və gənc hakimlər) hazırlanması üçün seminarların təşkili və s. daxildir.

1.5. VMH qruplarında məşğələlərin təşkili. VMH kompleksi üzrə qrupların təşkilinə ilk növbədə məktəblilərin tibbi müayinəsindən başlamaq lazımdır. Ciddi bədən qüsurları olanların məşğələyə buraxılması tövsiyə edilmir. Bu bir çox xoşagəlməz bədbəxt hadisələrin meydana gəlməsinə səbəb ola bilər. Lakin orqanizmində o qədər də narahatlığı olmayan şagird və tələbələrin qrup məşğələlərində iştirakına icazə verilə bilər. Bu yalnız tibb mütəxəssislərinin və valideyninin razılığı ilə həyata keçirilməlidir.

Həmin qrup məşğələlərində iştirak edənlər məktəbin tibb məntəqəsində, yaxud məktəbi təmsil edən poliklinikaların həkimləri tərəfindən müayinədən keçirilməlidir. Tibb işçilərinin müayinəsinin nəticəsinə uyğun olaraq məşğələlərə start verilir. Bu ilk və ya başlanğıc tibbi müayinə adlandırılır.

Tibbi müayinələr məşğələlər dövründə də cari olaraq aparılır. Belə müayinələr bir növ məktəblilərin orqanizminə tibbi nəzarət məqsədi daşıyır. Cari tibbi nəzarətin nəticəsi olaraq hər hansı bir

məşğul olanın orqanizmində mənfəyə doğru dəyişiklik olarsa həmin uşaq məşğələlərdən azad olunmalıdır. Bu uşağın gələcəkdə VMH kompleksi məşğələlərinə qatılması üçün müvafiq tədbirlərin görülməsi yerinə düşərdi. VMH kompleksi üzrə qrup məşğələlərində tətbiq olunmuş ayrı-ayrı hərəkət növlərinin (qaçış, tullanma, atma, üzgüçülük və s.) iştirakçıların səhhət-sağlamlığına müsbət, yaxud da mənfə təsirini də aydınlaşdıran tədris ilinin sonunda təşkil olunan tibbi nəzarət yoxlamalarının keçirilməsi çox vacibdir.

Kompleks məşğələlərinin daha effektiv olmasında qrupların düzgün kompleksləşdirilməsi zəruri şərtlərdəndir. Burada hər şeydən əvvəl məşğul olanların yaşı, hərəkəti qabiliyyətləri, fiziki hazırlığı və inkişafı, onların bu işə psixoloji cəhətdən nə qədər hazır olmaları mütləq nəzərə alınmalıdır. İşin belə təşkili məşğul olanların əhval-ruhiyyəsinin yüksəlməsinə, hərəkəti fəallığının artmasına zəmin yaratmaqla, onların məşğələyə marağını və şüurlu olaraq iştirakına səbəb olur. Bütün bunlar nəticə etibarlı ilə VMH kompleksinin tələb və normalarının yerinə yetirilməsinə, müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsinə önəm verən meyarlardandır.

Əks təqdirdə yəni qrup məşğələlərində kompleksləşdirmə başdansı aparılırsa o bir sıra xoşagəlməz halların meydana çıxmasına şərait yaradıcıdır. Xüsusən, məşğul olanların məşğələyə marağı azalacaq, qeyri mütəşəkkillik özünü biruzə verəcək, davamiyyət zəifləyəcəkdir. Eləcə də hərəkətlər texniki və taktiki baxımından lazımcına icra olunmayacaq, nizam-intizam minimum səviyyəyə enəcəkdir. Güclünün zəiflə eyni qrup məşğələlərində iştirakı məşğul olanların özünə öz gücünə laqeyidliyini ortaya çıxaracaq, tapşırıqların inamla, böyük ruhla yerinə yetirilməsinə maneçilik törədəcəyinə şübhə yeri qalmır.

VMH kompleksi üzrə qrupların kompleksləşdirilməsi üçün bədən tərbiyyəsi müəllimləri müxtəlif yarışlar keçirməli onların fiziki-psixoloji hazırlığını müəyyənləşdirməlidir. Tibbi müayinənin nəticələri və ümumi fiziki-psixoloji hazırlıq nəzərə alınmaqla VMH qrup-məşğələlərində məşğul olanların soyadları açıqlanmalı və VMH qrup jurnalına qeyd edilməlidir.

Məşğələlər 45 dəqiqədən 120 dəqiqəyə qədər davam edə bilər. Məşğul olanların sayı isə 10-20 nəfər ola bilər.

VMH komplekst üzrə məşğələlər adətən 3 hissədən ibarət olub bunlarında hər birinin özünəməxsus məqsədi və vəzifələri vardır.

Məşğələnin birinci hissəsi olan hazırlayıcı hissənin mühüm vəzifəsi orqanizmi əsas hissədə mənimsədiləcək hərəkətlərə lazımı səviyyədə hazırlamaqdan ibarətdir. Bunun üçündə məşğələnin ilk hissəsi üçün tərtib olunub tətbiq edilən hərəkət növləri müxtəlif ümuminkişafetdirici, maraqlı, diqqəti cəlbədic, emosional və əhvalruhiyyəni yüksəldən hərəkətlərdən ibarət olmalıdır. Həmin hissədə əşyasız hərəkətlərlə yanaşı, əşyalı hərəkətlərdən də (doldurulmuş) toplar, gimnastika skamyası, gimnastika ağacları və s.) istifadə etmək məşğələnin səmərəliliyinə müsbət təsir göstərə bilər. Ən başlıcası isə hazırlayıcı mərhələdə tətbiq edilən hərəkətlər əsas hissədə öyrədiləcək hərəkətlərə təsir etmə gücünə, xarakterinə malik olmalıdır.

Məşğələnin ikinci hissəsi əsas hissə adlanır. Əsas hissənin mühüm vəzifələrinə VMH kompleksi üzrə fiziki hərəkətlərin mənimsənilməsi, onların təkmilləşdirilməsi, konkret desək, bu sahədə bilik, bacarıq və vərdislərə yiyələnmək, qazanılmış vərdisləri daha da möhkəmləndirmək, məqsədəuyğun formalaşdırmaq daxildir. Bu prosesdə mürəkkəb və olduqca çətin yerinə yetiriləcək hərəkət növlərinin texnika və taktikasını mənimsəmək ön planda durmalıdır. Həmin işin istənilən səviyyədə reallaşdırılmasında əvvəllər mənimsənilmiş fiziki hərəkətlərin texnika və taktikasına istinad edilməsi, onların əsasında prosesin qurulması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Məşğələnin əsas hissəsinin başlanğıcında sürət-güc, cəldlik və çevikliyi inkişaf etdirən cürbəcür, rəngarəng hərəkətlərə xüsusi yer ayrılmalıdır. Bundan sonra isə, yəni əsas hissənin axırına yaxın digər qabiliyyətlərin inkişafını tələb edən fiziki hərəkətlər diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır. Bura gücün, davamlılığın inkişafına yönəldilmiş seriya hərəkət növləri daxil edə bilər.

VMH kompleksi üzrə qrup məşğələlərində ayrı-ayrı hərəkət növlərinin təlimində təlim mərhələləri və onların hər birinin hansı məqsəd və vəzifələr daşdığını da nəzərə almaq faydalıdır.

İlk mərhələ tanışlıq mərhələsində hərəkət növləri barədə ümumi təsəvvür yaratmaq, sonrakı mərhələlərə hazırlıq mənasında elementar bilik və bacarıqları mənimsəmək daxildirsə, **ikinci mərhələdə** isə öyrədiləcək hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə dair bilik, bacarıq və vərdislər aşılamaq kimi vacib məqsəd və vərdislərin həyata keçirilməsi qarşıda durur. Ən nəhayət, fiziki hərəkətlərin təliminin **üçüncü mərhələsində** əldə edilmiş bilik, bacarıq və vərdislərin daha

da dərinləşdirilməsi, təkmilləşdirilməsi və formalaşdırılması zəruri məqsəd və vəzifələrdən sayılır.

Məşğələnin axırını – üçüncü hissəsi, tamamlayıcı hissədir. Məşğələnin tamamlayıcı hissələrinin onun müvəffəqiyyətlə başa çatdırılmasında özünəməxsus əhəmiyyətli yeri vardır. Bura orqanizmin məşğələnin əvvəlki hissələrində yüksək hərəkətli fəallıq nəticəsində almış olduqları fiziki yükü, gərginliyi tədricən azaltmaq, orqanizmi nisbətən sakitləşdirmək təxminən məşğələnin ilk vəziyyətinə gətirmək daxildir. Başlıca olaraq ürək döyüntülərini, qan təzyiqini, nəbiz vurğularını məşğələyəqədər vəziyyətdə gətirmək və sairə daxildir.

VMH kompleksi üzrə məşğələlərin rasionallaşdırılmasında yarış-oyun metodundan, hərəkətlərin hissə-hissə və bütövlükdə öyrətmə metodlarından istifadə yararlıdır. Bu metodların tətbiqi nəticəsində hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına nail olmaq mümkündür. Bütün bunlarda VMH kompleksinin norma və tələblərinin yerinə yetirilməsinə zəmin yaradar.

VMH kompleksinin tələb və normalarının uğurla həyata keçirilməsində sənədləşmə işlərinə diqqət yetirilməsində az rol oynamır. Kompleksə aid sənədlər bunlardır: davamiyyət jurnalı, yarış protokolları, normalır üzrə nəticə cədvəlləri, əmrlər və s. Sənədlər bədən tərbiyəsi kollektivində 4 il müddətində saxlanılmalı və qorunmalıdır.

1.6. Təhlükəsizlik qaydaları. Məşğələlər o vaxt normal hesab olunur ki, bu proses heç bir xoşa gəlməz hadisə ilə nəticələnmir. Başqa sözlə desək, məşğələdə təhlükəsizlik qaydalarına tam şəkildə riayət edilir. Müşahidələrdən aydın olur ki, təhlükəsizlik qaydalarına tələbata uyğun əməl olunmadıqda məşğələ dövründə istər yüngül və istərsə də ağır zədələnmələrin baş verməsi qaçılmazdır. Bu zaman əzələ dartınmaları, sümük sınması və çatlaması, çıxıqlar, oynaqlarda burxulmalar yarana bilər. Zədələnmələrin qarşısının alınmasında VMH kompleksi məşğələlərinin metodiki baxımdan düzgün təşkili, fiziki yükün tədricən artırılması, bu və ya digər məşğul olanların gücünə müvafiq olması, prosesin aşandan mürəkkəbə keçmə prinsipinə istinad edilməklə reallaşdırılması məqsədmüvafiqdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, zədələnmələrin qarşısının alınmasında profilaktik tədbirlər sırasına məktəblilərin mühafizə olunması, alət və avadanlıqların yararlılığı yoxlanıldıqdan və müəllimin icazəsindən sonra

hərəkətlərin yerinə yetirilməsi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Eyni zamanda məşğələ üçün idman geyimi yüngül, rahat olmalı və bədəni sıxmamalıdır. Yorulmuş halda çətin hərəkətlər icra edilməməli. Kənardan diqqəti cəlbəedici hallar (səs çıxarmaq, çağırmaq, toxunmaq, tutmaq, itələmək, zarafatlaşmaq) yaradılmamalıdır. Mühafizə edəndən başqa, heç kəs alətə yaxın dayanmamalı, mühafizə edən isə elə yer seçməlidir ki, hərəkəti icra edəne mane olmasın. Təhlükəsizlik qaydalarına alət və avadanlıqların altında və yerə düşmə sahəsində gimnastika döşəkləri qoyulmalıdır. Çalışmalıdır ki, döşəklər təmiz və yararlı olsunlar. Döşəklər səliqə ilə yerə salınmalıdır. Döşəklərarası boş sahə qalmamalı və yaxud hər bir döşəyin kənarı o birisinin üstünə düşməməlidir. Əks halda yıxılma, ayaq burxulması gözlənilə bilər.

Atletika hərəkət məşğələlərində uzununa və hündürlüyə tullanmalar zamanı yerə düşmə sahələri yumşaq əşya ilə örtülməli, tullanma üçün çalalara narın qum tökülməlidir. qaçış yolları lüzumsuz əşyalardan təmizlənməlidir (daş, kəsək, şüşə, dəmirqırıntıları, taxta parçaları və s.). Söylənilərin həyata keçirilməsi müxtəlif növ zədələnmələrin, ayaq burxulmalarının nisbətən qarşısını alır, təhlükəsizlik üçün şəraitin yaranmasına səbəb olur.

«Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinin məşğul olanların daim diqqət mərkəzində saxlanılması məqsədilə idman guşəsində normativlərin əyaniləşdirilməsi ilə bərabər həmin normativlərin izahı və təhlilinin aparılması, öyrənilməsi, eləcə də gündəlik hərəkəti tələbata çevrilməsi də zəruri pedaqoji-psixoloji kontrollardan sayılır.

Yuxarıda deyilənlər o zaman reallaşar ki, məşğələni aparən müəllim praktik məşğələyə başlamazdan qabaq təhlükəsizlik barədə məşğul olanlara qısa və konkret məlumat verir. O, təkcə məlumat verməklə kifayətlənməməli, bütün məşğələlərdə təhlükəsizlik qaydalarının tətbiqinə ciddi səy göstərməlidir. Çalışmalıdır ki, VMH kompleksi üzrə qrup məşğələlərinin hər bir iştirakçısı könüllü olaraq, mahiyyəti dərk edərək təhlükəsizlik qaydalarına əməl etsinlər.

İndi də «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi üzrə normativ cədvəllərini təqdim edirik:

**1.7. «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi üzrə
normativlər**

I pillə 10-14 yaşlılar üçün Cədvəl 1

№	Normativlər	Oğlanlar			Qızlar		
		5	4	3	5	4	3
1	60m qaçış	10.0	10.4	10.8	10.5	11.0	11.5
2	12 dəqiqəlik qaçış	3000m	2600m	2200m	2400m	2000m	1800m
3	Turnikdə dartınma (sayla)	2600	2300	2100	2100m	1900m	1700m
4	70kq-dan yuxarı çəkisi olanlar	12	10	8			
5	Gimnastika skamyasında qolların bükülməsinin açılması (say) 70kq-dan yuxarı səkisi olanlar	10	8	6	16		
6	Üzgüçülük					12	8
7	Güllə atıcılığı				12		
	Tennis topunu	100m	50m	25m	100m	8	6
					40 xal	50m	25m

	atmaq (çəkisi 150qr)	45 xal	40 xal	30 xal		35 xal	25 xal
8	Yoldaşını kürəyində aparmaq (öz çəkisində)	50m	40m	30m	40m	30m	20m
9	Yerindən uzunluğa tullanma						
10	İlk tibbi yardım göstərmək hazırlığının yoxlanılma sı (5 sual)	100m	75m	50m	60m	40m	20m
		180s m	160s m	140s m	160sm	140s m	120s m
		5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab	5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab

II pillə 15-18 yaşlılar üçün Cədvəl 2

№	Normativlə r	Oğlanlar			Qızlar		
		5	4	3	5	4	3
1	100m qaçış	12.8 14.5	13.2 15.5	13.6 16.5	13.2 16.0	13.6 16.5	14.0 17.0
2	12 dəqiqəlik qaçış	3200 m 2600	2800 m 2400	2400 m 2200	2600m 2200m	2200 m 2000	2000 m 1800
3	Turnikdə dartınma (sayla)	m	m	m		m	m
4	70kq-dan yuxarı çəkisi olanlar Gimnastika skamyasınd a qolların bükülüb- açılması (sayla)	12	10	8			
	70kq-dan yuxarı səkisi olanlar	10	8	6	16		
5	Üzgüçülük					12	8
6	Güllə						

7	atıcılığı Qumbara atmaq (çəkisi 700qr, 500qr)	100m	50m	25m	12 100m 40 xal	8 50m	6 25m
8	Yoldaşını kürəyində aparmaq (öz	45 xal	40 xal	30 xal	35m	35 xal	25 xal
9	çəkisində) Yerindən uzunluğa	40m	35m	30m	60m	25m	20m
10	tullanma İlk tibbi yardım göstərmək hazırlığının yoxlanılma sı (5 sual)	100m	75m	50m	180sm	40m	20m
		200s m	180s m	160s m	5 suala savab	160s m	140s m
		5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab		4 suala savab	3 suala savab

III pillə 19-27 yaşlılar üçün Cədvəl 3

№	Normativlə r	Kişilər			Qadınlar		
		5	4	3	5	4	3
1	100m qaçış	13.0	13.4	13.8	13.5	13.8	14.3
2	12	3200	2800	2400	2200m	2000	1800
	dəqiqəlik qaçış	m 2800	m 2400	m 2200			
3	Turnikdə dartınma (sayla)	m	m	m			
	70kq-dan yuxarı çəkisi olanlar	12	10	8			
4	Gimnastika skamyasınd a qolların bükülüb- açılması	10	8	6			
	70kq-dan yuxarı						

5	səkisi olanlar				16		8
6	Üzgüçülük					12	
7	Güllə atıcılığı				12		
8	Qumbara atmaq				100m	8	6
9	Yoldaşını kürəyində aparmaq (öz çəkisində)	100m	50m	25m	40 xal	50m	25m
10	Yerindən uzunluğa tullanma	45 xal	40 xal	30 xal	35m	35 xal	25 xal
10	İlk tibbi yardım göstərmək hazırlığının yoxlanılması (5 sual)	40m	35m	30m	40m	25m	20m
		100m	75m	50m	180sm	30m	20m
		200sm	180sm	160sm		160sm	140sm
		5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab	5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab

IV pillə 28-39 yaşlılar üçün Cədvəl 4

№	Normativlə r	Kişilər			Qadınlar		
		5	4	3	5	4	3

1	100m qaçış	13.2	13.6	14.0	13.8	14.2	14.6
2	12	2800	2200	2000	2000m	1800	1600
	dəqiqəlik	m	m	m		m	m
3	qaçış	2500					
	Turnikdə						
	dartınma						
	70kq-dan						
	yuxarı		10	8			
	çəkisi	12					
	olanlar						
4	Gimnastika						
	skamyaşınd						
	a qolların		8	6			
	bükülüb-	10					
	açılması						
	70kq-dan						
	yuxarı						
	səkisi				16		
	olanlar					12	8
5	Üzgüçülük						
6	Güllə						
	atıcılığı						
7	Qumbara				12		
	atmaq				100m	8	6
8	Yoldaşını		50m	25m		50m	25m
	kürəyində	100m			40 xal		
	aparmaq		40 xal	30 xal		35 xal	25 xal
	(öz	45 xal					
	çəkisində)						
			35m	30m	35m	25m	20m
9		40m					
	Yerindən						
	uzunluğa						
10	tullanma						
	İlk tibbi						
	yardım						
	göstərmək		75m	50m	40m	30m	20m
	hazırlığının	100m					

	yoxlanılması (5 sual)	200s m	180s m	160s m	180sm	160s m	140s m
		5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab	5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab

V pillə 40-60 yaşlar üçün **Cədvəl 5**

№	Normativlə r	Kişilər			Qadınlar		
		5	4	3	5	4	3
1	60m qaçış	14.0	14.3	14.6	14.3	14.6	15.0
2	12 dəqiqəlik qaçış	2400 m	2000 m	1600 m	2000m 1800m	1600 m	1200 m
3	Turnikdə dartınma 70kq-dan yuxarı çəkisi olanlar	2200 m	8	6			
4	Gimnastika skamiasınd a qolların bükülüb- açılması 70kq-dan yuxarı səkisi olanlar	10	6	4	14	10	6
5	Üzgüçülük						
6	Güllə atıcılığı						
7	Qumbara atmaq				10 100m	8	5
8	Yerindən uzunluğa tullanma	100m	50m	25m	40 xal	50m	25m
		45 xal	40 xal	30 xal		35 xal	25 xal
			30m	25m	30m	25m	20m
9	İlk tibbi	35m	160s	140s	160sm	140s	120s

	yardım göstərmək hazırlığının yoxlanılması (5 sual)	180s m	m	m		m	m
		5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab	5 suala savab	4 suala savab	3 suala savab

1.8. VMH Kompleksi üzrə hərəkət texnikası.

8.1. Turnikdə dartınma.

Hərəkət icra olunarkən əllərlə üstədən tutmalı, qollar düz sallanmış vəziyyətdə, qıçlar bir yerdə düz olmalıdır (şəkil 71). Dartınma o zaman sayılır ki, çənəaltı hissə turnikdən yuxarıda olsun və əvvəlki vəziyyətə qayıdarkən mövcud olan qaydalara əməl olunsun, yəni qollar düz sallanmış və qıçlar bir yerdə vəziyyətində. Bundan sonra növbəti dartınmaları davam etdirmək olar.

Dartınmada yellənmələrə, sıçrayışlara yol verilməməlidir.

Şəkil 71.
Turnikdə dartınma

Dartınmanın sayı hesablamada hakiminin «Hərəkətə başla!» komandası ilə başlanır. Dartınma hərəkəti düzgün yerinə yetirilmədikdə «Sayılmır!» komandası verilir.

Hərəkəti 3 cəhddə də icra etmək mümkündür. Hərəkət hansı cəhddə daha çox və düzgün icra olunursa o qeydə alınır və yarışın katibliyinə çatdırılır.

8.2. Gimnastika skamyasında qolların bükülüb açılması.

Gimnastika skamyasında qolların bükülüb açılaraq hərəkəti yerinə yetirilərkən bədəni düz saxlamalı (kürəklərbir qədər açılır arxaya gedir, qıçlar düz tutulur. Şəkil 72).

Şəkil 72.

Gimnastika skamyasında qolların bükülüb açılması

Qolları yüngül bükülməklə sinəni skamyaya toxundurmalıdır. Bundan sonra qollar tam açılmalı, baş düz tutulmalı və irəli baxmalıdır. Hakimlik eynilə turnikdə dartınmada olduğu kimidir.

8.3. Qaçışın texnikası.

Qaçış hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafında (güc, sürət, dözümlülük, çeviklik, cəldlik və iradə möhkəmliyi və s.) əvəzilməz rol oynamaqla insan orqanizminin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində də mühüm əhəmiyyətə malikdir. Buna görə də qaçış VMH kompleksinin əsas hərəkət növlərindən sayılır. I-V

pillələrdə 60m, II-III-IV pillələrdə 100m məsafəyə qaçış isə VMH kompleksinin sınaq hərəkət növünə daxildir.

Sprint qaçışda alçaq startdan istifadə olunur ki, bu da məsafəyə daha tez çatmaqda və qısa məsafəni sürətlə qət etmək üçün əlverişli vasitələrdən hesab olunur.

Sprint qaçışda yarış qaydalarına uyğun olaraq «Starta dur!», «Diqqət!» və atəşdən və ya «Marş!» komandasından istifadə edilir.

Qaçış zamanı yüksək göstəricilər qazanmaqda qaçış fazalarının düzgün surətdə yerinə yetirilməsi həlledici əhəmiyyətə malikdir. İndi də təkanvermə və ayağı yerə qoyma qaçış fazalarının icrası texnikasını gördüyünüz şəkil vasitəsi ilə əyaniləşdiririk (şəkil 73).

Şəkil 73.

Qaçışın fazaları.

8.4. Yerindən uzununa tullanmaq.

Yerindən uzununa tullanma təkan, havada olma və yerə düşmə fazalarının icrası nəticəsində tamamlanır. Həmin fazalar şəkillərdə öz əksini tapmışdır (şəkil 74).

Şəkil 74.
Yerindən uzununa tullanmaq.

8.5. Tennis topunun atılması.

Tennis topu müxtəlif istiqamətlərdə və çıxış vəziyyətlərində atıla bilər (oturaraq, dizləri üstə, vəziyyətində addım atmaqla qaçaraq və s.). Siz indi qaçaraq üç addım etməklə tennis topunun atılmasını müşahidə edə bilərsiniz (şəkil 75). Qaçışla icra olunan həmin hərəkət eyni ilə yerindən topun atılmasına uyğun olaraq yerinə yetirilir.

Şəkil 75.
Tennis topunun atılması.
8.6. Qumbaranın atılması.

Qumbaranın atılmasına yiyələnmək çox böyük hərbi tətbiqi zərurətdən irəli gəlir. Çünki Azərbaycan atəşgah şəraitində yaşayır. İstənilən anda gənclər vətənin müdafiəsinə qalxa bilərlər. Bu səbəbdən də şagirdlər və istərsə də tələbələr seçdiyi ixtisasdan asılı olmayaraq

qumbara ilə rəftar etməyi bacarmalı və onun atılması texnikasına mütləq nail olmağı özünə vətəndaşlıq borcu olduğunu dərk etməlidir.

Siz əgər qumbara atmanın texnikasını göz önündə canlandırmaq istəyirsinizsə aşağıdakı şəkilləri diqqətdən qaçırmayın (şəkil 76). Unutmayın ki, qumbaranın atılması yerindən və yaxud 10m məsafəyə qaçaraq yerinə yetirilir. Hərəkətin qaçaraq icra olunması qumbaranın daha uzağa atılmasına səbəb olur.

Şəkil 76.

Qumbaranın atılması texnikası.

a) qumbaranın tutulması; b) qaçışdan əvvəl qumbara atanın çıxış vəziyyəti; v) qaçış.

İndi də qaçaraq 3 addım atmaqla qumbaranın atılmasının texnikasını nümayiş etdirək (şəkil 77). Yadda saxlamaq lazımdır ki, bu hərəkət əvvəlcə bir addım atmaqla öyrədildikdən sonra 3 addım etməklə təlimi başlanılır.

Şəkil 77.
Üç addım atmaqla qumbaranın atılması texnikası.

8.7. Güllə atıcılığı.

Erməni işğalından şəhər və kəndlərimizin azad olması naminə hər bir qeyrətli Azərbaycan vətəndaşı güllə atıcılığına yiyələnmişdir. Bunun üçün də o, nəyin bahasına olursa olsun müntəzəm surətdə həmin idman növü ilə məşğul olmalı və inkişafda olan vətənimizin müdafiəsinə qalxmalıdır. Həmin məqsədlə də müxtəlif şəraitdə güllə atıcılığı ilə məşq etməlidir. Güllə atıcılığı ilə məşqetmənin görünüşünü təqdim edirik (şəkil 78). Diqqətdən qaçırmamalı ki, güllə atıcılığı ana torpağın ana vətənin qorunmasında əvəz olunmaz vasitədir. Bax nümunə götür qazandığın daha çox olacaq. İtirdiyin isə heç nə.

Şəkil 78.

Hərbi-idman oyunları üzrə bir məşqin görünüşü.

8.8. Üzgüçülüyn öyrədilməsi texnikası.

Üzgüçülük fiziki tərbiyə sistemində özünəməxsus yeri olmaqla onun digər idman növləri üzrə yüksək göstəricilər əldə edilməsində mühüm fayda kəsb edir. Buna görə də idmanın ayrı-ayrı növləri ilə məşq edən yüksək titullu idmançılar müntəzəm olaraq üzgüçülüklə məşğul olurlar.

Üzgüçülük bir də ona görə məşğul olmaq vacibdir ki, onun təlim əhəmiyyəti ilə yanaşı, tərbiyəvi, inkişafetdirici və insan sağlamlığının möhkəmləndirilməsində də əvəzsiz rolu vardır. Suda boğulanın xilas edilməsində, suda yüklərin daşınmasında, suda maneələrin keçilməsində, silahla üzüb suda keçməkdə və sairədə çox böyük əhəmiyyəti olan tətbiqi üzgüçülüynü də yaddan çıxarmaq olmaz. Üzgüçülüynü digər növləri də mövcuddur ki, bunlarında həyat üçün faydalılığını danmaq olmaz. Biz burada «Vətənin müdafiəsinə hazırım» bədən tərbiyəsi kompleksinə daxil olan və bu sahədə sınaq normativlərini verməyi tələb edən üzgüçülüynü həmin növlərinin texnikasına aid bəzi məsələlərə aydınlıq gətirməyi zəruri bilirik.

VMH kompleksi normativləri idman üzgüçülük növləri üzrə də qəbul edilir. İdman üzgüçülüynə sinə üstə krol üzmə, arxası üstə üzmə, brass və delfin (batterflyay) üzmə üsulları daxildir. İndi də bu üzgüçülük üsullarının bəzilərinin qısa da olsa izahını təqdim edək, bəzilərinin isə texnikasını əyani surətdə göstərək.

Sinə üstə krol üzmə üsulu.

Üzməyi öyrənməyə yeni başlayanlara üzgüçülüynü texnikasını lazımi səviyyədə mənimsətməkdə bir sıra pedaqoji-psixoloji amillərə mütləq riayət edilməlidir. Burada ilk növbədə suya alışma və suya hazırlıq hərəkətlərinin təlimi başlıca şərtlərdən sayılır. Suyun üst təbəqəsində sürüşmənin düzgün yerinə yetirilməsi bu vaxt bədənün üfiqi (düz) vəziyyətdə olması xüsusən vacibdir. Bütün idman üzgüçülük üsullarında olduğu kimi sinə üstə krol (buna sərbəst üzmə də deyilir) üzmə üsulunda da tənəffüs etmə məşqçinin və üzməyi öyrənməyin daima diqqət mərkəzində saxlanılmalıdır.

Bu mənada sinə üstə krol üzmə üsulunda nəfəs alma zamanı başın həddən artıq qaldırılmasına yol verilməməlidir. Suda başın daha yuxarı qaldırılması bədənün düz tutulmasını çətinləşdirir. Bu isə öz-özlüyündə üzmənin sürətini azaldır. Üzmə dövründə gərginlik bir qədər də yüksəlir və ehtiyac olmadan daha çox enerji sərf etmək lazım gəlir. Bunun nəticəsində üzgüçü həm tez yorulur həm də onun üzmə surəti aşağı düşür. Və yekunda istənilən yüksək nailiyyətlərə sahib ola bilmir. Bədənün üzmə idman növünə uyğun düzgün surətdə də saxlanılmadıqda həmin üzmə üsulunun texnikasının səmərəli icrasını da xeyli çətinləşir, üzmə üçün əlverişli şərait yaranmır.

Üzgüçülüyn bütün növləri üzrə texnikanın mənimsənilməsi demək olar ki, quruda (yamsılanır) və həm də suda həyata keçirilir. Əvvəlcə hərəkətlər üzrə texniki elementlər yamsılanır, ümuminkişaf etdirici və xüsusi hərəkətlər yerinə yetirilir daha sonra isə texniki fəndlər əyaniləşdirilir. Üzgüçülüyn texnikasının təlimində 2 öyrətmə metodundan istifadə olunur. Bura üzgüçülük üzrə texniki fəndləri hissələrə bölərək öyrətmə, tamlıqla (bütövlükdə) öyrətmə metodları daxildir.

İndi də sinə üstə krol üzmə üsulunda quruda və suda qıç və qolların hərəkətlərinin öyrədilməsi texnikasını şəkillərin köməyi ilə nümayiş etdirək.

- Gimnastika skamyasında və ya döşəmədə oturaraq qıçların hərəkətmə texnikasını öyrətmək (şəkil 79).

Skamyanı uzununa qoymaqla da həmin hərəkətləri yerinə yetirmək olar.

- Əlləri hövuzun kənarına qoymaqla və ya onun kənarından tutmaqla sinə üstə krol üsulu ilə suda qıçların hərəkət texnikasını icra etmək (şəkil 80).

- Üz suda, baş isə qollar arasında qollar düz irəliyə olmaqla su üzərində sürüşməklə qıçların hərəkəti (şəkil 81).

- Taxta lövhədən istifadə edilməklə həmin hərəkətin yerinə yetirilməsi (şəkil 82).

Şəkil 79.

şəkil 80.

Şəkil 81.

şəkil 82.

- Suda oturmaqla arxası üstə krol üzməüsulunda olduğu kimi qıçların hərəkətini yamsılamaq (şəkil 83).

Hovuzun kənar hissəsinə istinad olunmaqla bu hərəkəti yerinə yetirmək.

- Quruda ayaq üstə durub əyilmiş vəziyyətdə qolların sudakı hərəkət texnikasını yamsılamaq (şəkil 84). Sinə üstə krol üzmə üsulunda olduğu kimi qolların növbə ilə fırladılması (qolların irəlidən aşağı və arxaya və fırladılması və ilk vəziyyətə gətirilməsi).

- Qurşağa qədər suda duruş vəziyyətindən (çənəaltı suya toxunmaq şərti ilə) sinə üstə krol üzmə üsulunda qolların hərəkəti (şəkil 85).

Üzü suya salmaqla sinə üstə üzmə zamanı (tənəffüsü saxlamaqla qıçların hərəkəti və qollarla avar çəkmə. Həmin hərəkəti yeriməklə də icra etmək məsləhətdir.

Şəkil 83.

- Başı döndərməklə tənəffüsün texnikası. Nəfəs vermə suda edilir (şəkil 86).

Qolların hərəkəti ilə tənəffüsü icra etmək (nəfəs alıb nəfəs vermə) (şəkil 87).

- Qolların və qıçların hərəkətinin tənəffüslə koordinasiyası (uyğunlaşdırılması) (şəkil 88). Həmin hərəkətləri ilk olaraq quruda yamsılamaq sonra isə suda həyata keçirmək məqsəduyğundur.

Şəkil 84.

şəkil 85.

Şəkil 86.

şəkil 87.

Arxası üstə krol üzmə üsulu.

Olimpiya oyunlarının proqramına arxasıüstə krol üzmə üsuluda daxildir. Yarış kişi və qadınlar arasında 100 və 200m məsafəyə keçirilir. Həmin üsul ilə kompleks üzgüçülük və quraşdırılmış (uyğunlaşdırılmış) üzgüçülük yarış məsafələrində istifadə olunur.

Arxası üstə krol üzmə üsulunda qollar növbə ilə avar çəkir. Qıçlar isə növbə ilə yuxarı və aşağıya hərəkət etdirilir (şəkil 89).

Brass üzmə üsulu.

Brass üzmə üsulu da Olimpiya oyunları proqramına daxildir. 100 və

200m məsafə üzrə çox böyük tətbiqi əhəmiyyətə malikdir. Bu idman üsulu ilə üzərkən adam özünü yüngül və rahat hiss edir, paltarda daha uzaq məsafəyə üzə bilər. Bərk külək əsdiyi dövrdə brassla digər üzgüçülük növlərinə nisbətən daha məqsədə müvafiq hərəkət etmək olur.

Şəkil 88.
Sinə üstə krol üzmə üsulu.

Şəkil 89.
Arxası üstə krol üzmə üsulu.

Brass üzmə üsulunda idmançı sinə üstə suda uzanır, çiyinləri isə suyun üst təbəqəsinə paralel olur. Hər iki qolu eyni vaxtda simmetrik şəkildə hərəkət edir. Avar çəkmə zamanı isə qollar suyun altı və ya üstü ilə arxaya hərəkət etdirilir. Sonra qollar suyun altı ilə irəliyə aparılır. Qıçlar eyni vaxtda və simmetrik olaraq daima

suyun altında hərəkət etdirilir. Qıçlar ilk vəziyyətdən sonra çevirilərək bir-birindən ayrılır sonra da arxaya bərk və cəld təkan vurularaq bir-birinə yaxınlaşdırılır (düzəlidir).

Brass üzmə üsulunda bədənin irəli getməsində qıç hərəkətlərin düzgün icrası mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Buna görə də həmin hərəkətlərin lazımı səviyyədə yerinə yetirilməsinə fikir vermək lazımdır.

Şəkil 90.

Brass üzmə üsulunun texnikası.

Bilirsinizmi brass üzmə üsulunda ilk vəziyyət necə olur? İlk vəziyyətdə sinəsi üstə üfüqi vəziyyətdə suda uzanmaqla bərabər, eləcə də baş alına qədər suya salınmış, qıçlar isə arxada düz suyun üst təbəqəsinə yaxın, barmaqlar bir-birinə sıxılır. Avar çəkmədən əvvəl baş qaldırılır və nəfəs alınır. 90-cı şəkildən də brass üzmə üsulunun texnikasını müşahidə etmək olar.

Delfin (Batterflyay) üzmə üsulu

Delfin üzmə üsulunda da baş suya salınır, sinə üstə üfüqi uzanmış vəziyyətdə olur. Üzmə dövründə bu vəziyyət dəyişir. Delfin üzmə üsulunda qıçlar yuxarıdan aşağı hərəkət etdirilir. Burada da təkan verməyə diqqəti artırmalıdır. Təkanurma diz oynağında başlayır.

Topuq-baldır oynağında isə açılaraq başa çatır. Sonra təkanurma məqsədilə hazırlıq hərəkəti yerinə yetirilir.

Delfin üzmə üsulunda qollarla avar çəkilir. Qollar avar çəkmə

vaxtı suda olur. Avar çəkmə bitirdikdən sonra təkan vurulur. Baş sudan çıxarıldıqda nəfəs alınır. 91-ci şəkildən isə delfin üzmə üsulunun yandan və öndən görünüşünü müşahidə edin.

Şəkil 91. Delfin üzmə üsulu.

Bədbəxt hadisələr zamanı zərərçəkmiş insanlara ilk tibbi yardım göstərmək qaydaları

Həmin qaydaların «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksinin sınaq normativlərinə daxil olduğunu və insanlar üçün mühüm həyatı əhəmiyyətini nəzərə alaraq onları şəkillər vasitəsi ilə əyaniləşdirməyi və bəzən də qısa olsa da izahını verməyi faydalı hesab edirik.

Suda boğulana ilk yardım.

Müşahidələr göstərir ki, əhalinin müəyyən bir qrupu suda təhlükəsizlik qaydalarını bilmədiyinə görə müəyyən bir qrupu isə qaydalara məhəl qoymadıqları səbəbdən gözlənilməz bədbəxt hadisələrlə üzləşirlər. Zərərçəkmişlərə iki baxımdan kömək göstərilməsinə ehtiyac duyulur. **Birincisi** boğulanı xilas etmə ilə, **ikincisi** suda boğulanı xilas edildikdən sonra ona ilk yardım etməklə əlaqədardır. Birinci haqqında nəyi demək olar? yəni suda boğulanı sudan necə çıxarmaq lazımdır. Xilas etmənin bir sıra şərtləri vardır. Yəni zərərçəkənin suyun sahilinə yaxın bir yerdə boğulduğunu və ya sahildən uzaq bir sahədə boğulduğunu nəzərə alıb hər hansı bir tədbir

görməyi düşünməlidir. İlk növbədə xilasedicilərə hadisə haqqında məlumat verməli, imkan varsa xilasedici dairəni, doldurulmuş şini yaxud da hər hansı taxta parçasını zərər çəkmişə çatdırmalıdır.

Zərər çəkmiş göstərilən xilasetmə tədbirləri ilə kömək etmək mümkün deyilsə onda ciddi düşünmək lazımdır. Sən onu üzərək boğulmadan xilas edə bilərsənmi? Sualına cavab tapmalısən. Bunun üçün məsələyə həddən artıq ciddi yanaşmalı və emosiyalara qapılmamalısən. Çünki, sənin hər hansı bir ehtiyatsız və düşünmədən hərəkətlərin həyatın üçün baha başa gələr.

Belə xoşagəlməz halların baş verməməsi məqsədilə təhlükəsizlik qaydalarını dəqiq bilməli və ona riayət etməlisən. Ən başlıcası suda boğulanı sudan çıxarmaq fəndlərini (qaydalarını) dərindən bilməli və bu sahədə zəngin təcrübən olmalıdır. Eyni zamanda suda boğulan şəxsin səndən tutmasından-yapışmasından azad olunma fəndlərini bilməyində vacibdir. Əks təqdirdə səndən bərk yapışacaq, üzmə imkanları məhdudlaşacaq. Bu zaman onu nədə ki, özünü sudan boğulmaqdan xilas edə bilməyəcəksən. Fərz edək ki, sən artıq suda boğulanı xilas etmişən. Sonra daha nə etməlisən bu barədə düşünmüşənmi? Söhbət zərərçəkmişə ilk tibbi yardımdan – tənəffüs borusundan suyun çıxarılmasından və süni tənəffüsdən gedir. Həmin məqsədlə bir anlığa diqqətini aşağıdakı şəkillərə yönəlt (şəkil 90. 91.).

Şəkil 90.

Tənəffüs borusundan suyun boşaldılması.

Şəkil 91.

Süni tənəffüs: a) nəfəs alma b) nəfəs vermə

Qeyd etmək lazımdır ki, nəinki suda boğularkən, həmçinin hündür yerdən yıxılarkən, elektrik cərəyanı vurarkən, hava şəraiti ilə bağlı tənəffüs yolları sıxılarkən və digər zədələnmələr vaxtı ürək və tənəffüsün zəifləyə və ya dayana bilər. Bu cür halları nəbz, ürək döyüntüsünə, nəfəs alıb vermənin çətinləşməsinə görə, göz bəbəklərinin genişlənməsi nəticəsində müşahidə və təyin etmək olar. Ürək, ağciyər fəaliyyətinin bərpası üzrə zərərçəkmişlərə göstərilən köməyi aşağıdakı görüntülər vasitəsi ilə də müşahidə edə bilərsiniz (şəkil 92).

Şəkil 92.

- 1. Ağızdan-ağıza üsulu ilə süni nəfəsvermə.**
- 2. Ürəyin xaricdən masajı, süni nəfəsvermə**

3.Eyni vaxtda iki şəxsin kömək göstərməsi.

Bədbəxt hadisələr zamanı sümüklərin sınması nəticəsində də zərərçəkənlər olur. Xüsusən, qabırğalarda, yuxarı ətraflarda, kəllə və ayaqlarda sümüklərin sınması müşahidə olunur. Müvafiq ilk yardım göstərdikdən sonra zərərçəkənləri təcili sürətdə müayinə və müalicə etmək məqsədi ilə tibb məntəqəsinə aparmaq vacibdir. Bunun üçün nə etməli? Hər şeydən əvvəl zərərçəkəni aşağıda göstərilən qaydada da təcili olaraq tibb məntəqəsinə çatdırmağa çalışmalıdır. Əks təqdirdə zərərçəkmiş ciddi və xoşagəlməz fəsadlarla qarşılaşa bilər (şəkil 93).

Şəkil 93.

Zərərçəkənin aparılması.

a-zərərçəkəni qaldırma; b-çiyinə alma; v-kürəyə götürmə;
q-ikilikdə aparma; d-üçlükdə aparma.

2.İdman qurğuları

Basketbol meydançası

Basketbol meydançası üçün 18x31 metr sahə lazımdır. Bu sahədə 15x28 metr ölçüdə oyun meydançası düzəldilir. Oyun meydançasının kənarlarında təhlükəsizlik üçün iki metr boş yer qalmalıdır. Təhlükəsizlik sahəsi də oyun meydançası kimi hamar düzəldilməlidir.

Basketbol lövhəsinin ölçüsü 120x180sm olur. Hər bir lövhəyə diametri 45sm olan səbət asılır. Sadə basketbol lövhələrini taxtadan da düzəltmək mümkündür. Taxtanın qalınlığı 25 millimetr olmalıdır.

Şəkil 94.
«Basketbol meydançası».
Voleybol meydançası

Voleybol meydançasını inşa etmək də çox asandır. Meydançanın oyun keçirilən hissəsinin ölçüsü 9x18 metr, ümumi ölçüsü isə 15x24 metr olmalıdır. Meydança xəttindən kənarında qalan boş yer oyunçuların meydançadan çıxan topu qaytara bilmələri üçün qoyulur.

Meydança hamar olmalıdır. Buna necə nail olmaq olar? Bütün meydançanı 7-10 santimetr dərinlikdə qazmaq və ora çınqıl qarışdırılmış təmiz torpaq tökülməlidir. Bundan sonra meydança tarazlandırılmalı, sahəyə su çilənməli, vərdənlə bərkidilməlidir.

Voleybol torunun hündürlüyü kişilər üçün 2,45 metr; qadınlar üçün 2,24m; oğlanlar üçün (13-14 yaşlılar) 2,20m. (15-16 yaşlılar üçün) – 2,35; (17-18 yaşlılar üçün) 2,45m; qızlar üçün (13-14 yaşlılar) – 2,10; (15-16 yaşlılar üçün) 2,20; (17-18 yaşlılar üçün) 2,25 metr olmalıdır.

Şəkil 95.
«Voleybol meydançası»
Futbol meydançası

Futbol meydançaları müxtəlif cür olur. Yaşlılar üçün meydançanın ölçüsü 64x100 və ya 45x90 metr olur. Uşaqların istifadə etdiklərin meydançanın ölçüsü isə 40x60 metrə bərabər olmalıdır. Yarış keçirilən zaman meydançanın hər bir küncünə bayraq sancılır. Yan xətlərin tən ortasında da bayraq sancılmalıdır.

Meydançadakı qapıların ölçüsü 7,32x2,44 metr olmalıdır. Lakin ölçüsü 2x6 metr olan qapılara daha çox üstünlük verilir. Meydançada çəkilən ağ rəngli xətlərin eni 10-12 santimetr olmalıdır.

Şəkil 96.
«Futbol meydançası».
Atletika bölmələri

Atletika ilə məşğul olmaq üçün yer qaçış yolları və atletika bölmələri sayılır. Atletika bölmələri futbol meydançasının şimal və cənub hissələrində düzəldilir. Normal qaçış yolunun uzunluğu (futbol meydançası boyu) 400 metrdir. Yadro itələmək, disq atmaq, hündürlüyə və uzununa tullanmaq, nizə atmaq və sair üçün yerlər yüngül atletika bölməsində yerləşdirilir. Qaçış yolunun iki (meydançanın şimal və cənub hissələrində) dönmə nöqtəsi olmalıdır. Sxemdə A və B mərkəzləri aydın göstərilmişdir. Dönmə nöqtələri həmin mərkəzlərdən 36 metr, A və B mərkəzləri isə meydançanın mərkəzindən 43 metr aralı olmalıdır.

Qaçış yollarının hər birinin eni 2,5 metr (iki nəfərin yanbayan qaça bilməsi üçün) olmalıdır. Amma üç nəfər idmançının yanbayan qaçması üçün eni 3,75 metr olan yol düzəldilməsi məqsədə daha çox uyğundur. Qərb hissəsindəki qaçış yolunun uzunluğu 127-130 metr

olur. Burada əsasən 100-110 metr məsafələrə qaçış yarışları keçirilir. Qaçış yolları hamar olmalıdır.

Şəkil 97.
Atletika bölməsi.
Həndbol meydançası

Həndbol oyununun iki növü vardır. Hər komandada 7 nəfər oyunçunun çıxış etdiyi növ daha çox yayılmışdır.

Bu oyun üçün meydançanın ölçüsü 20x40 metr olmalıdır. Qapıların hündürlüyü 2 metr, uzunluğu isə 3 metr olur.

İdman qurğularını inşa edərkən şübhəsiz, bu sahədə böyük təcrübəyə malik olan yoldaşlar, memarlar və idman mütəxəssisləri sizə yaxından kömək edəcək və məsləhətlər verəcəklər.

Hər bir kollektivin öz idman bazası olmalıdır. Bu bədən tərbiyəsi və idmanı sevən hər bir gəncin devizinə çevrilməlidir.

Şəkil 98.
Həndbol meydançası.
REZÖME

Учебное пособие «Подвигие и наионалгние дetskie dviqatelgno-intellektualgние razvlekatelgние iqrı» vpervie razrobotano dlə studentov «Qeoqrafiçeskoqo fakulgteta i podqotovka molodeji do prizıva» po speiialgности «Fiziçeskoie vospitanie i podqotovka doprizıvnikov».

V posobii otrajeni nekotorie pedaqqiçeskie konturi proiessa fiziçeskoqo vospitaniə, v çastnosti, komponentı, obespeçivaöhie regulirovanie deätelgности pri obuçenii fiziçeskomu vospitaniö, a takje osnovnie uslovia, stimuluroidhie primenenia metodov i sredstv prepodavaniə gtoqo predmeta; izlojeni mexanizmi realizaiii interaktivnix metodov obuçeniə, ukazani anatomo-fizioloqiçeskie i psixoloqiçeskie osobennosti uçaixsə; raskriti üeli, zadaçi, soderjanie i metodiki prepodavaniə, vidi, orqanizaüiə i provedenie podvijnix iqr uçaixsə obheobrazovatelgnix şkol.

Osoboe vnimanie udeleno naüionalgнім dviqatelgno-intellektualgнім iqram, əvləöhimsə sostavnoy çastgö kulgturi naroda. Vpervie v posobii osveheni takje 78 Azerbaydjanskie naüionalgние, dviqatelgние, razvlekatelgno-intellektualgние iqrı, sposobstvüöhie soderjatelgnomu provedeniö dosuqa uçaheysə molodeji v usloviəx vneşkolgnyo sredı.

V prilozhenii danı orqanizaüiə i provedenie zanätıy, normativı i mexanizmi vıpolneniə texniki vidi uprajneniy kompleksa «Qotov k zahite Rodinı».

SUMMARY

Active national amusement child games is the first book for the students studying in the faculty of “Geography and Physical Military Preparation of the Youth till appeal”.

In this book has been shown some pedagogical aspects of the physical education process especially the components providing the regularizing activity at the time of physical education training, as well the main terms, stimulating the usage of methods and ways of teaching this subject: here is shown mechanisms of realizations interactive methods of training, also anatomy-physiological and psychological features, of the participants, classified the aims, problems, the contents and methods of teaching, types the organizations and realizations of dynamic games for the secondary school pupils.

A special attention is paid to the national dynamic intellectual games, which is an important part of Azerbaijan national culture. It is the first time that seventy eight Azeri national dynamic entertainment-intellectual games are shown in the book which help the youth development.

In this book is explained the organization and ways of activity, the mechanisms and technical types of the exercises complex “Ready for the Motherland Defence”.

RESURSLAR

Azərbaycan dilində

1. Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin yaranmasının onillik yubileyi haqqında Azərbaycan Respublikası prezidentinin sərəncamı. Bakı şəhəri, 12 dekabr, 2000-ci il.
2. Heydər Əliyev və Azərbaycanda Olimpiya hərəkəti. Layihənin rəhbəri: İlham Əliyev, müəlliflər: Ç. Hüseynzadə, C. Rəhimov. Bakı, 2002-ci il.
3. Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası. Bakı, 1998-ci il.
4. Azərbaycan Respublikasının Təhsil haqqında Qanunu. Bakı. «Öyrətmən» nəşriyyatı. 1993-cü il.
5. Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 7 sentyabr, 2009-cu il.
6. «Bədən tərbiyəsi və idman haqqında» Azərbaycan Respublikasının Qanunu. Bakı, Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyinin nəşri, 2009-cu il.
7. Əliyev R.Z. Məmmədov Q.Z. Ümummillə liderimiz Heydər Əliyevin Azərbaycanda bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında xidmətləri. Bakı. Elm nəşriyyatı. 2010-cu il.
8. Quliyev B.S. Mütəhərrik oyunlar və onun tədrisi metodikası. («M.010500 – Fiziki tərbiyə və gənclərin çağırışa qədər hazırlığı ixtisası üçün»). Bakı, 2005-ci il.
9. Səkkizillik və Orta məktəb proqramları. Bədən tərbiyəsi (I-XI siniflər üçün) tərtibçilər-Quliyev B.S., Nəsrullayev M.Ə. Bakı, 1981-ci il.
10. Orta ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları. Bakı, 1996-cı il.
11. İbtidai sinif müəlliminin stolüstü kitabı. (Buraxılışa məsul Professor Y. Kərimov), Bakı, 2001-ci il.
12. Kazımov N.M., Həşimov Ə.Ş. Pedaqogika. Bakı «Maarif» nəşriyyatı, 1996-cı il.
13. Kazımov N.M. Məktəb pedaqogikası. Bakı, «Çaşıoğlu» nəşriyyatı, 2002-ci il.
14. Əhmədov B.A. Rzayev A.Q. Pedaqogikadan mühazirə konspektləri. Bakı, «Maarif» nəşriyyatı, 1983-cü il.
15. Talıbov Y.R., Ağayev Ə.A. və b. Pedaqogika. Bakı. «Maarif» nəşriyyatı, 1993-cü il.

- 16.Əhmədov H. XIX əsr Azərbaycan məktəbi. Bakı «Maarif» nəşriyyatı, 1985-ci il.
- 17.Paşayev Ə.X., Rüstəmov F.A.Pedaqoqika. Bakı, «Çaşıoğlu» nəşriyyatı, 2002-ci il.
- 18.Musayev İ.B.Fiziki tərbiyənin əsasları. Bakı, 1991-ci il.
- 19.Quliyev B.S. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi. Bakı, “Maarif” nəşr, 1974-cü il.
- 20.Quliyev B.S. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri. Bakı, “Maarif” nəşr, 1977-ci il.
- 21.Quliyev B.S.Acalov E.F., Məmmədov H.N., Nəsrollayev M.Ə. Bədən tərbiyəsinin tədrisi təcrübəsi. Bakı, “Maarif” nəşr., 1978-ci il.
- 22.Quliyev B.S., Acalov E.F., Nəsrollayev M.Ə. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1982-ci il.
- 23.Quliyev B.S., Bədən tərbiyəsinin şərh və göstərmə metodları. Bax: Təlim metodlarının təkmilləşdirilməsinin nəzəri və praktik məsələləri. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1981-ci il.
- 24.Quliyev B.S. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini yüksəltməyin bəzi şərtləri. (Bax: Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin professor-müəllim heyətinin 82-ci elmi konfransının materialları. III buraxılış) s.298-299, B, ADPU-2002-ci il.
- 25.Quliyev B.S. Əliyev R.Z. İdman fənlərinin tədrisi zamanı müəllim və tələbələrin fəaliyyətinin tənzimlənməsində fəal (interaktiv) təlimin tətbiqi mexanizmləri (Bax: Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 80 illik yubileyinə həsr edilmiş beynəlxalq konfransın materialları). Bakı. 2010-cu il.
- 26.Quliyev B.S. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. B, ADPU-nəşriyyatı, 1994-cü il.
- 27.Nəsrollayev M.Ə.Məktəblilərin fiziki tərbiyəsi. Dərs vəsaiti. Bakı, 2003-cü il.
- 28.Hüseynov Ə.H. Təbii və fiziki amillərin sağlamlığa təsiri. B., “Uşaqgəncnəşr”, 1959-cu il.
- 29.Nərimanov B.Ə., Əliyeva S.Ə., Nərimanov E.Ə.İdman gimnastikası. Bakı “Müəllim” nəşriyyatı, 2004-cü il.
- 30.Babayev Ə.A, Əliyev S.Q. Bədən tərbiyəsində həkim nəzarəti və idman travmatizmi. Bakı “Maarif” nəşr, 1965-ci il.

31. Ağayev H.H. Azərbaycan mütəhərrik oyunları. Bakı. «Uşaqgənc nəşr, 1958-ci il.
32. Ağayev H.H. Uşaq idman oyunları. Bakı. «Gənclik», 1982-ci il.
33. Ağayev H.H. Oyunlar. Bakı, «Gəncliknəşr» 1971-ci il.
34. Ağayev H.H., Hüseynov S.S. Azərbaycan uşaq mütəhərrik oyunları. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1989-cu il.
35. Rəsulov R.Y., Baxşəliyev R.M. İbtidai siniflərdə mütəhərrik oyunlar. B., 1985-ci il.
36. Abasov T.T. İdman və mütəhərrik oyunlar. Bakı, “Maarif” nəşr, 1987-ci il.
37. Ağayev M.M, Sadıqov Ə.S. «Uşaq oyunları». Bakı. «Gənclik nəşr» 1967-ci il.
38. Ağayev M.M, Səmədova S.S. «Uşaq oyunları». Bakı. «Gənclik nəşriyyatı» 1969-cu il.
39. Aslanov İ.Ə. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi. “Maarif” nəşriyyatı, 1976-cı il.
40. Əbdürəhmanov S.H. İdman üzgüçülüüyü. Bakı, 1999-cu il.
41. Qasimov H.İ., Cəfərov Q.T. İdman təbabəti, müalicə bədən tərbiyəsi, massaj. Bakı, “Mütərəcim”, 2002-ci il.
42. Həsənov M. Günüzadılmış məktəbdə, qruplarda təlim-tərbiyə işləri. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1976-cı il.
43. İsmayılov A. Günüzadılmış qruplarda tərbiyə işinin məzmunu. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1975-ci il.
44. Baxşəliyev R.M. Fiziki və hərbi-tətbiqi təlimlərin fizioloji əsasları. Bakı, 1977-ci il.
45. Salmanova N.B. «Vətənin müdafiəsinə hazırım» kompleksi Bakı, 2004-cü il.
46. Həşimov Ə., Sadıqov F. Azərbaycan xalq pedaqogikası antologiyası. Bakı, 1993-cü il.
47. Nəbiyev A.M. El nəğmələri xalq oyunları. Bakı, Azərbaycan Dövlət nəşriyyatı, 1988-ci il.

Rus dilində

48. Fiziçeskaə kulğtura v şkole. Metodika urokov I-III klassax. Pod. red. Q.P. Boqdanova. M., izd. «Prosvehenie», 1971 q.
49. B.M. Kaçaşkin. metodika fiziçeskoqo vospitanie. M, izd. «Prosvehenie», 1979 q.

50. Qimnastika i metodika prepodavaniə. Pod obh. ped. B.M.Smolevskoqo.M.,izd.«Fizkulğtura i sport», 1987q.
51. Plavanie. Pod obh. red. N.İ.Bulqakovoy. M. izd. «Fizkulğtura sport», 1984 q.
52. L.V.Bileeva., İ.M.Korotkova. Podijme iqrı. M., izd. «Fizkulğtura i sport», 1982 q.
53. E.R.Vilğkin, T.M.Kaneveü. Orqanizaüiə rabotı po massovoy fiziçeskoy kulğture i sportu. M., izd. «Fizkulğtura i sport», 1985 q.
54. Fiziçeskoe vospitanie v gruppax şkolax prodlennoqo dnə. Posobie podqotovleno: T.A.Tretilovoy, P.E.Burakom i dr., M. izd. «Prosvehenie», 1979 q.
55. A.R.Laptev, A.A.Minx. Qiqiena fiziçeskoy kulğturı i sporta. M., izd. «Fizkulğtura i sport», 1979 q.
56. Fiziçeskie vospitanie uçaixsə podqotovitelğnoy mediüinskoj gruppı. Pod red. Z.İ.Kuznetüovoy. M. izd. «Prosvehenie», 1970 q.

Bioqrafik informasiya

Pedaqoji elmlər üzrə fəlsəfə doktoru, dosent Quliyev Baloğlan Sarı oğlu 1937-ci ildə Füzuli rayonunun Aşağı Əbdürrəhmanlı kəndində anadan olmuş, orta məktəbi bitirdikdən sonra təhsilini ADBİA-da davam etdirmiş və bədən tərbiyəsi müəllimi ixtisasını almışdır. B.S.Quliyev Yunan-Roma güləşi üzrə SSRİ İdman ustası, Azərbaycan Respublikasının «Fəxri Bədən Tərbiyəsi və İdman İşçisi», əmək veteranı və baş elmi işçidir. B.S.Quliyev 1961-ci ildən 1971-ci ilədək texniki və orta məktəbdə bədən tərbiyəsi müəllimi işləmiş, sonralar Azərbaycan Dövlət Elmi-Tədqiqat Pedaqoji Elmlər İnstitutunda (indiki Təhsil Problemləri İnstitutu) aspirant, kiçik elmi işçi, böyük elmi işçi «Bədən tərbiyəsi və hərbi hazırlıq» şöbəsinin müdiri vəzifəsində elmi-pedaqoji fəaliyyətini davam etdirmişdir.

O, fiziki tərbiyə sahəsində Azərbaycanda ilk əyani təhsil aspirant olmaqla yanaşı, fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik məsələlərini milli zəmində nümunələr əsasında işləmiş tədqiqatçı alimdir. B.S.Quliyev 1979-cu ildə ADPU-nun Müdafiə Elmi Şurasında «Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatları mənimsəməyin şagird şəxsiyyətinə təsiri (Azərbaycan məktəbi ibtidai siniflərinin materialları əsasında)» mövzusunda dissertasiya müdafiə edərək pedaqoji elmlər namizədi alimlik dərəcəsi elmi adını almışdır (13.00.01-Pedaqogika nəzəriyyəsi və tarixi).

B.S.Quliyev Elmi-Tədqiqat İnstitutunda çalışdığı dövrdə orta məktəb üçün bədən tərbiyəsi proqramını Azərbaycan dilinə səlis tərcümə edilməsində fəal və aparıcı mütəxəssis olmuş və ilk dəfə olaraq 1976-cı ildə nəşr edilmiş proqrama maneələrə və ciddi çətinliklərə baxmayaraq 23 milli mütəhərrik oyunları, qızlar və oğlanlar üçün rəqs hərəkət elementlərini daxil etmişdir (I-IV siniflər üçün).

Yaddan çıxarmaq olmaz ki, həmin illərdə proqramlar Moskvadan göndərilir, ona dəyişiklik və əlavələr etməyə qadağalar qoyulmuşdu.

Bu bir danılmaz həqiqətdir ki, B.S.Quliyev 1976-cı ildən başlayaraq çap edilən «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» məcmuəsinin ilk mütəxəssis redaktoru, eləcə də onun formalaşmasında, özünü doğrultmasında, respublika orta və ali məktəb müəllimlərinin stolüstü kitabına çevrilməsində, sevilməsində, xüsusən nəzəri metodiki və praktik baxımdan yüksək tələblər səviyyəsində hazırlanmasında onun əvəzsiz əməyi olmuşdur. Bir çox mütəxəssislərin yüksək elmi rütbəyə və dərəcəyə çatmasında məcmuənin danılmaz roluna heç kəsin şübhəsi ola bilməz.

B.S.Quliyev 1983-cü ildən ADPU-nun dosenti, 1983-cü ildən 1996-cı ilədək həmin universitetin «Təknövlülük və gimnastika» kafedrasının müdiri vəzifəsində çalışmışdır. Onun «Hərbi və fiziki tərbiyə» ixtisas fakültəsində işlədiyi müddətdə onlarla idman ustalarının hazırlanmasında zəhməti olmuşdur. Bunların arasında sərbəst və Yunan-Roma güləşi üzrə Dünya, Avropa, SSRİ və Azərbaycan çempionu, beynəlxalq turnirlərin, Qran-pri yarışlarının qalibləri də vardır. Elman Əsgərov, Etibar Qurbanov, Muxtar Novruzov, Ramin Əzizov, Faiq Həbibov, Sücəddin Səfərov, Səməd Cəbrayilov, Əli Orucov, Rövşən Quliyev, İlham Mustafayev və b. göstərmək olar.

B.S.Quliyev Qarabağ döyüşlərində mərdliklə vuruşub şəhid olmuş Azərbaycan Respublikasının Milli Qəhrəmanları **Mirələkbər İbrahimov və Mətləb Quliyevin** Yunan-Roma güləşi üzrə müəllim-məşqçisi olmuş, onların hərbi vətənpərvərlik ruhunda tərbiyəsində öz imkanlarını əsirgəməmişdir. O, ölkəmizdə və onun hüdudlarından kənar da fiziki tərbiyə və idmanın nəzəri-metodiki və praktik problemlərinə aid 155 adda əsər nəşr etdirmişdi.

Bununda 38-i dərs vəsaiti və tədris proqramları, 93 jurnal məqaləsi və tezləri, 24 qəzet məqaləsidir.

B.S.Quliyevin SSRİ dövründə beynəlxalq, ümumittifaq pedaqoji mülahizələrində və hazırda pedaqoji mövzularda elmi-nəzəri, metodiki-praktik konfrans və toplantılarda dəfələrlə çıxış etməsi və mükafatlandırılması, yüksək ixtisaslı kadrların hazırlanmasında bilavasitə iştirakı diqqətdən yayınmır. O, müdafiə Şuralarında opponent və rəyçi kimi fəaliyyət göstərir, bir çox dissertantlara zəruri tövsiyələr verir, ümumtəhsil məktəbinin bədən tərbiyəsi müəllimləri ilə sıx əlaqə saxlayır, ixtisasartırma və

yenidən hazırlanma kurslarında mülahizələr oxuyur, seminar və praktik məşğələlər aparır.

B.S.Quliyevin güləsmə fəaliyyətinin az bir müddətdə olmasına baxmayaraq o səmərəli və məhsuldar keçmişdir. Güləsmə ömrünün qısa olmasına səbəb (cəmi 5 il) onun üzərində hərbi xidmətdə olarkən Odessa şəhərində qospitalda cərrahiyyə əməliyyatının aparılması olmuşdur.

B.S.Quliyev 1956-cı ildən 1962-ci ilədək Yunan-Roma güləşi üzrə Azərbaycan 1-ciliyi və SSRİ şəhərlərarası çempionatlarında dəfələrlə güləşmişdir. Xüsusən, «Burevestnik», «Neftçi», «Dinamo», «Ehtiyat Əmək Qüvvələri» cəmiyyətləri yarışlarında daim gücünü sınaşmışdır. 1960-cı ildə «Burevestnik» tələbə Könüllü İdman Cəmiyyəti Respublika Şurasının çempionu adını qazanmış, eləcə də həmin il Azərbaycan SSR İdman Cəmiyyətləri və Təşkilatları İttifaqı Şurası Sparkakidasının qalibləri sırasında olmuş Azərbaycan SSR Nazirlər Sovetinin prizinə layiq görülmüşdür.

B.S.Quliyevin nəşr edilmiş əsərləri

1. Tədris proqramları

(Uşaq bağçası, ümumtəhsil, orta ixtisas və ali məktəblər üçün)

1. Ümumtəhsil məktəblərinin hazırlıq sinifləri üçün nümunəvi proqramlar. Bakı, Azərbaycan SSR Maarif Nazirliyinin nəşriyyatı, 1977, 160 s. (Y. Kərimov və b. ilə birlikdə).

2. Xüsusi tibbi qruplara daxil olan məktəblilər üçün bədən tərbiyəsi proqramı. "Məktəbdə bədən tərbiyəsi" metodik məcmuə. 1977, №3, səh 9-23.

3. Xüsusi tibbi qruplara daxil olan məktəblilər üçün bədən tərbiyəsi proqramı. Orta ümumtəhsil və səkkizillik məktəb proqramları. Bakı, Azərbaycan SSR Maarif Nazirliyinin nəşriyyatı, 1979, 30 səh. (M. Nəsrullayevlə birlikdə).

4. Bədən tərbiyəsi. Səkkizillik məktəb proqramları. İbtidai siniflər. Bakı, Azərbaycan SSR Maarif Nazirliyinin nəşriyyatı, 1980, səh. 74-102.

5. Fiziki tərbiyə. Orta ixtisas təhsil müəssisələri üçün proqram. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 1980, 33 səh.(E.Acalov, M.Nəsrullayevlə birlikdə).

6. Səkkizillik və orta ümumtəhsil məktəbləri üçün bədən tərbiyəsi proqramları. Bakı 1981, Azərbaycan SSR Maarif Nazirliyinin nəşriyyatı, 84 səh. (E.Acalov, M.Nəsrullayevlə birlikdə).

7. Uşaq Bağçası üçün fiziki tərbiyə proqramı. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1985, 66 səh. (S.Əfəndiyeva ilə birlikdə).

8. Proqramma kursa. Sportivnaə borğba. Bakı, İzd. APİ, 1986, 13 səh. (Ə.Mehdiyev, D.Novruzovla birlikdə).

9. Klassiçeskaə borğba. Proqramma pedaqoqiçeskix institutov. Bakı, APİ, 1986, 52 səh. (Ə.Mehdiyev, D.Novruzovla birlikdə).

10.Proqramma dlə sluşateley podqotovitelğnoqo otdeleniə pedaqoqiçeskix institutov. Bakı, İzd. APİ, 1986, 11 səh. (S.Məmmədov, İ. İsrafilovla birlikdə).

11. Proqramma kursa «Sportivnaə borğba» Bakı, APİ, 1987, 16 səh. (Ə. Mehdiyevlə birlikdə)

12. Plavanie i metodika prepodavaniə. Proqramma pedaqoqiçeskix institutov. Bakı, İzd. APİ, 1987, 8 səh. (S.Məmmədovla birlikdə).

13. Letnie uçeyno-laqerme sborı. Proqramma pedaqoqiçeskix institutov. Bakı, İzd. APİ, 1987, 11 səh. (R.Baxşəliyev, C. Məmmədovla birlikdə).

14. Azərbaycan Milli güləş və güləşin tədrisi metodikası. Pedaqoji universitetlər üçün proqram. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 1993, 18 səh. (Ə.Mehdiyev, G.Quliyevlə birlikdə).

15. Üzgüçülük və tədrisi metodikası. Pedaqoji universitetlər üçün proqramı. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 1993, 18 səh.

16. Bədən tərbiyəsi. Universitet və institutlar üçün proqram. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 1994, 89 səh. (K.Kəbrlinski, R.Rəsulovla birlikdə).

17. Üzgüçülük və tədrisi metodikası. Pedaqoji universitet və institutlarda bakalavr hazırlığı üçün. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 1998, 14 səh. (Ə.Muradov, S.Allahverdiyevlə birlikdə).

18. Bədən tərbiyəsinin tədrisi metodikası. Bakı, 1999, 12 səh.

19. Üzgüçülük və tədrisi metodikası. Pedaqoji Universitet və Institutlarda bakalavr hazırlığı üçün . Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2002, 14 səh.(Muradov, Ş.Allahquliyevlə birlikdə).

20. Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası. Pedaqoji universitet və Institutlarda bakalavr hazırlığı üçün. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2005, 21 səh. (G.B.Quliyevlə birlikdə).

21. Mütəhərrik oyunlar və onun tədrisi metodikası. Pedaqoji universitet və institutlarda bakalavr hazırlığı üçün. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2005, səh. 14. (Ə.Muradovla birlikdə).

22. Əlbəyaxa döyüş və onun tədrisi metodikası. Pedaqoji universitet və institutlarda bakalavr hazırlığı üçün. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2005, 12 səh. (G.B.Quliyevlə birlikdə).

23. Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası. Pedaqoji universitet və institutlarda bakalavr hazırlığı üçün. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2009, 8 səh. (G.B.Quliyevlə birlikdə).

24. «Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası» fənn kurikulumu. Pedaqoji universitet və institutlarda bakalavr hazırlığı üçün. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2011, 28 səh. (R.Rəsulovla birlikdə).

2.Dərslik, dərs vəsaiti və metodik kitablar.

25. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1974, 103 səh.

26. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1977, 111 səh. (K.Ağalarovla birlikdə).

27. Uşaqların məktəbə hazırlanması. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1978, 72 səh. (E.F.Acalov, H.N.Məmmədov, M.Nəsrullayevlə birlikdə).

28. Bədən tərbiyəsinin tədrisi təcrübəsi. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1978, 72 səh. (E.F.Acalov, H.N.Məmmədov, M.Ə.Nəsrullayevlə birlikdə).

29. Altı yaşlı uşaqların məktəbə hazırlanması. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1980, 226 səh. (N.M.Kazımovun ümumi redaktəsi ilə, Y.Ş. Kərimov, V. C. Xəlilov bə b. ilə birlikdə)

30. Müəllimin ideya-siyasi pedaqoji hazırlığı. Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1981, 158 səh. (Z.İ.Qaralov, Y.Ş.Kərimov və b. ilə birlikdə).

31. Təlim metodlarının təkmilləşməsinin nəzəri və praktik məsələləri. “Maarif” nəşriyyatı, 1981, 216 səh.(Z.İ.Qaralov, Y.Ş.Kərimov və b. ilə birlikdə).

32. Azərbaycan Elmi Tədqiqat Pedaqoji Elmlər institutu (1931-1981). Bakı, “Maarif” nəşriyyatı, 1981, 168 səh. (Y.Ş.Kərimov və b. ilə birlikdə).

33. Ümumtəhsil məktəblərində bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşdirilməsi yolları. Bakı. “Maarif” nəşriyyatı, 1982, 147 səh. (E.F. Acalov, M.Ə.Nəsrullayevlə birlikdə).

34. Optimizasiya podqotovki basketbolistov i sportivnix sekuiax vuzov. Bakı. İzd. API. 1984, 39 səh.(Ö.A.Podkolozin. R.M.Baxşəliyevlə birlikdə).

35. Postroenie trenirovki voleybolistov i qandbolistov v qruppax povihenio sportivnoqo masterstva vuzov. Bakı. İzd. API. 1984, 62 səh.(A.N.Kasatkin, R.M.Baxşəliyevlə birlikdə).

36. Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 1994, 81 səh.

37. Fiziki tərbiyənin nəzəri-metodik və praktik işlərinin əsasları. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2010, 659 səh.

38. Mütəhərrik və əyləncəli oyunlar. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2011, 489 səh.

3.Respublika və xarici ölkə jurnallarında dərc olunmuş məqalələr

39. Məktəbdə bədən tərbiyəsi dərslərinin planlaşdırılması. “Azərbaycan məktəbi” yurnalı, Bakı, 1969 №2, səh. 44-45.

40. Şagirdlərin fiziki tərbiyəsində ekskursiyaların rolu. “Azərbaycan məktəbi” yurnalı, Bakı, 1970 № 10, səh.44-48 (T.İsmayılovlə birlikdə).

41. Fiziki tərbiyə dərslərinin təxmini planlaşdırılması. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1971, № 5, səh 26-31.

42. I sinifdə hərəkət və oyunlarla əlaqədar nəzəri məlumatların verilməsi. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə, Bakı, 1972, № 3, səh. 36-39.

43. Nəzəri məlumatların verilməsi zamanı müəllimin şifahi şərhli. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı 1972, № 6, səh.20-22.

45. İbtidai sinif şagirdlərinin fiziki inkişafının bəzi xüsusiyyətləri. Bakı, AETPI-nin elmi əsərləri, XXII buraxılış 1973, səh. 246-254.

46. Fiziki hərəkətlər üzrə nəzəri məlumatların verilməsi. “Azərbaycan məktəbi” yurnalı, Bakı, 1974, № 7, səh. 28-33.

47. Bədən tərbiyəsi və idman yeni tələblər səviyyəsinə “Azərbaycan məktəbi” yurnalı, Bakı 1974, № 9, səh.14-19 (Y.Məmmədovla birlikdə).

48. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların öyrədilməsi zamanı demonstrasiya və illustrasiyadan istifadə. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı 1975, № 3, səh. 48-50.

49. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların verilməsi zamanı nümunənin şəxsiyyətin formalaşmasında rolu. “Azərbaycan məktəbi” yurnalı, Bakı, 1976, №4, səh. 22-25.

50. Məktəbdə bədən tərbiyəsi. “Azərbaycan məktəbi” yurnalı, Bakı, 1976, №6, səh. 52-53.

51. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların mənimsənilməsinin şagird şəxsiyyətinə təsiri. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı 1976, №1, səh. 45-47.

52. Bədən tərbiyəsi (I-III siniflər). “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №3, səh. 50-74.

53. Altıyaşlı uşağın fiziki hazırlığı. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №1, səh. 43-46.

54. Yeni proqrama aid bəzi metodik qeydlər. «Məktəbdə bədən tərbiyəsi» metodik məcmuə. Bakı, 1976, №1, səh. 12-17.

55. Bədən tərbiyəsinin inkişafına partiya qayğısı. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №2, səh. 3-5.

56. ƏMH nişançıları starta. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №2, səh. 37-40.

57. Sovet cəmiyyətinin ictimai-iqtisadi inkişafının mühüm amili. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №3, səh. 3-6.

58. Güləş dərslərində gigiyenik məlumatların verilməsi. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №3, səh. 15-18.

59. II Ümumittifaq elmi konfransı və fiziki tərbiyənin inkişafının bəzi məsələləri. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №3, səh.35-41.

60. Bakı Bədən Tərbiyəsi Sovetinin təsis konfransı və onun vəzifələri. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №3, səh.41-42.

61. Ümumittifaq yüngül atletika yarışının finali. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №3, səh.46-48.

62. Yay istirahətinin səmərəsi təşkili . “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1974, №6, səh.3-5.

63. Mütəhərrik oyunların məzmunu, təşkili və keçirilməsi. Bakı, 1976, №4, səh.9-16.

64. Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların verilməsinin bəzi pedaqoji-psixoloji əsasları. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1974, №6, səh.17-23.

65. Pioner düşərgəsində fiziki tərbiyənin təşkili. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1976 №4, səh.24-31.

66. Yeni tədris ilində bədən tərbiyəsi və idman. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1976, №5, səh.3-7.

67. Azərbaycan xalq rəqs hərəkətləri. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1976, №5, səh.14-25.

68. Polşada beynəlxalq elmi-metodik konfrans. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1976, №5, səh.37-44.

69. Məktəblilərin XIV ümumittifaq konfransı. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1976, №5, səh.43-44.

70. Bədən tərbiyəsi tədrisinin təkmilləşməsi yolları. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1976, №6, səh.3-7.

71. Kross hazırlığı. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1976, №6, səh.8-16.

72. ƏMN kompleksi üzrə nəzəri məlumatların məzmunu haqqında. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1976, №6, səh.18-33.

73. Bədən tərbiyəsi. Hazırlıq sinifləri üçün proqram materiallarının planlaşdırılması. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №2, səh.58-60.

74. Bədən tərbiyəsindən şagirdlərin fiziki tərbiyə üzrə müvəffəqiyyətinin qiymətləndirilməsi. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №4, səh.44-45.

75. İdman. Uşaq bağçasında tərbiyə proqramına dair metodik göstərişlər. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №5, səh.3-6.

76. Sovet fiziki tərbiyə sisteminin proqram və normativ əsasları. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №1, səh.3-6.

77. ƏMN Respublika Kopnfransı. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №1, səh.24-27.

78. ƏMN kompleksini inkişaf etdirməyin elmi pedaqoji əsasları haqqında. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1977, №1, səh.28-31.

79. Təbliğatı işi yeni tələblər səviyyəsinə. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1977, №1, səh.35.

80. ƏMH kompleksi üzrə nəzəri məlumatların məzmunu haqqında. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №2, səh.17-27.

81. Pioner düşərgəsində planlaşdırma və uçotaalma. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №2, səh.28-37.

82. Uşaq bağçasında fiziki tərbiyə. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №3, səh.40-44.

83. Həyatımızın əsas qanunu. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №5, səh.3-6.

84. Qüvvədə olan proqramda dəyişikliklər. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №5, səh.21-30.

85. Altıyaşlı uşaqların ailədə mütəhərrik oyunlarının məzmunu və təşkili. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №6, səh. 27-33.

86. 1978-80-cı illərdə “MBT” metodik məcmuəsində dərc ediləcək materialların təxmini mövzuları. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1977, №6, səh.45-56

87. Metodiçeskaə pomohğ uçiteləm. Jurnalğ “Fiziçeskaə kulğtura v şkolə”. Moskva, 1977, №5, səh. 6-7 (Ə.Ağayevlə birlikdə).

88. Plodotvornoe sotrudniçestvo. Jurnal “Fiziçeskaə kulğtura v şkolə”. Moskva, 1977, №6, səh. 31 (C. Həmidovla birlikdə).

89. Əxlaq tərbiyəsi və hərbi-idman oyunları. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı 1978, №1, səh. 45-46.

90. ƏMH kompleksi coxnövçülüyü üzrə Respublika birinciliyi. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1978, №1, səh. 48.

91. Bədən tərbiyəsi dərsinin əsas xüsusiyyətləri “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1979, №1, səh. 8-12.

92. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi üzrə proqramlarda edilməli dəyişikliklər və ixtisaslar. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1979, №2, səh. 28-31.

93. Fiziki tərbiyə üzrə qabaqcıl təcrübə və bəzi çətişməliklər barədə. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1979, №4, səh. 12-20 (M. Nəsrullayevlə birlikdə).

94. Bədən tərbiyəsi proqramları 60 ildə “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1979, №6, səh. 3-11 (H. Məmmədovla birlikdə).

95. Bədən tərbiyəsi və hərəkətli oyunlar. Hazırlıq siniflərində məşğələlər. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1979, №4, səh. 14-19.

96. Məktəblilərin XV ümumittifaq spartikadasının yekunları. Bakı, “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1979, №6, səh. 45-46.

97. Bədən tərbiyəsi proqramlarının layihəsi haqqında. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1980, №2, səh. 20-29.

98. Günü uzadılmış qruplarda fiziki tərbiyə üzrə məşğələlərin təşkili “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1980, №4, səh. 7-12.

99. Hərbi vətənpərvərlər yetişdirək. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1980, №6, səh. 30-37.

100. İnkişafımızın əsas istiqamətləri və təkmilləşdirilmiş bədən tərbiyəsi proqramı üzrə vəzifələr. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə, Bakı, 1981, №1, səh. 5-10.

101. Ailədə uşaqların fiziki tərbiyəsinin təşkili. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1981, №4, səh. 28-36.

102. Səhər və dərsəqədər gimnastikanın təşkili. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1982, №1, səh. 14-22.

103. Güləş üzrə nəzəri məlumatların məzmunu haqqında. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1982, №3, səh. 37-41.

104. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərslərinin quruluşu, məzmunu və onun hazırlıq hissəsinin təşkili. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1983, №1, səh. 22-31

105. Güləşçinin və məşq yerinin gigiyenası. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1983, №5, səh. 3-9 (H. Məmmədovla birlikdə).

106. Məktəbdə bədən tərbiyəsi üzrə sinifdən xaric sağlamlıq işinin təşkili və keçirilməsi. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1984, №2, səh. 34-41.

107. Məktəb reforması və şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin təkmilləşdirilməsi məsələləri. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1981, №2, səh. 3-9.

108. Güləş üzrə yarışların hakimlik qaydaları haqqında “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1985, №6, səh. 23-31 (H. Məmmədovla birlikdə).

109. Orqanizmin hərəkətə olan ehtiyacı olan və onun ödəmə metodlarına dair. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1987, №1, səh. 5-11 (R.M. Baxşəliyevlə birlikdə).

110. Məktəbyaşlı uşaqların qüvvə əzələlərinin bəzi inkişaf xüsusiyyətləri və onların bədən tərbiyəsi prosesində nəzərə alınması. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1987, №4, səh. 18-22. (R.M. Baxşəliyevlə birlikdə).

111. Yüngül atletikanın öyrədilməsinin bəzi pedaqoji- metodik məsələləri. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1987, №6, səh. 3-6.

112. Yüngül atletika üzrə bölmə məşğələlərimin təşkili. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1988, №3, səh. 30-34.

113. X sinifdə güləş elementlərinin öyrədilməsi. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1989, №1, səh. 3-5 (Ə. Mehdiyevlə birlikdə).

114. Ümumməktəb kütləvi bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri barədə. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1990, №1, səh. 27-35.

115. V-VI siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri üzrə əsas biliklərin məzmunu. “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məcmuə. Bakı, 1990, №5, səh. 3-12.

116. İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi üzrə əsas biliklərin məzmunu. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1991, №2.

117. III-IV siniflərdə bədən tərbiyəsi. “İbtidai məktəb və məktəbəqədər tərbiyə” metodik məcmuə. Bakı, 1991, №3 səh. 15-19.

118. Redaktordan. Çağırışa qədər dövrdə gənclərin gülüş üzrə məşğələlərinin təşkili. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı, 2005, səh. 3-10.

119. Məmməd müəllim gənclikdə neçə olmuşsa, indi də elə görünür – İdman və elmin fədaisi. Bakı, “Avropa” nəşriyyatı, 2007, səh.205-209.

120. Fiziki tərbiyə üzrə tədrisin nəticələrinin reallaşmasının mühüm meyarları. «Məktəbə qədər və ibtidai təhsil» elmi-metodik jurnalı. Bakı, 2011, №1, səh. 68-71.

4. Beynəlxalq və Respublika elmi və elmi-metodik konfranslarında çıxışların tezisləri

121. O roli i meste teoretiçeskix svedeniə na urokax fiziçeskoj kulğturi v 1-3 klassax. Tezisi Vsesoöznoj konferenüii po fiziçeskomu vospitaniö detey i podrostkov. M.1972. str. 37-38.

122. Rolğ teoretiçeskix svedeniy k podqotovke uçahixsə k obşestvenno-poleznomu trudu. Tezis doklodov 2-oy Kazaxskoy Respublikanskoy nauçno-teoretiçeskoj konferenüii prepodovateley fiziçeskoqo vospitaniö i speüialistov v oblasti sporta. Pavlodar, 1973. str.30-31.

123. Rezulğtatı gksperimentalnoj proverki metodiki izuçeniə teoretiçeskix svedeniy po fiziçeskoj kulğture v 1-3 klassax. Materialı XXX itoqovoy konferenüii Azerb.QİFK po probleme fiziçeskoqo vospitaniö i sporta. Baku, 1974. str. 11-12.

124. Rezulğtatı gksperimentalnoj proverki metodiki izuçeniə teoretiçeskix svedeniy po fiziçeskoj kulğture v 1-3 kl. Materialı 3-ey Mejdunarodnoj nauçno-metodiçeskoj konferenüii po voprosu «Fiziçeskoe vospitanie detey v vozraste-pered periodami sozrevaniə», Polğşa, Poznanğ, 1976. str. 242-244.

125. Sovmesnaə rabota şkolı i semğı po privitiö uçaxımsə teoretiçeskix znaniy po kompleksu QTO. Materialı 2-oy

Международной научно-конференции QTO, туризм и подвиги и др., как массовые формы физ. Вос. Населения (QTO), Минск, 1976. стр.43-45.

126. Некотрие аспекты определения содержания теоретических сведений по бoрбe. Бакy, Изд.АПИ, 1984. стр.20-21 (H.Məmmədovla birlikdə).

127. Пути рациональной организации занятии по плаванию со студентами неумелыми пловцами. Вопросы физвоспитания студентов, сборник научных трудов Бакy, АПИ, 1985. стр.45-46 (С.Мамедовла birlikdə).

128. Педагогические факультетов тeлeбeлeри илe апарилан физики тeрбиye мeшгeлeлeринин оптималлашдирилмаси. Вопросы физвоспитания студентов, сборник трудов Бакy, АПИ 1985, сeл. 57-67.

129. Чaғирышақадeр хeрби вe физики hazırlıq ixtisası üzrə müəllim hazırlıgının təkmilləşdirilməsinin əsas şərtləri. Педагогические проблемы вoзвyсудe элми-практик конферансин материаллари. Бакы, ADPU, 1993. сeл. 58 (Ə.Mehdiyevlə birlikdə).

130. Физики тeрбиye дeрсинин сeмeрeлiliyini yüksəltməyin бeзи şərtləri. ADPU-nun professor-müəllim heyətinin 62-ci элми конферансин материаллари. Бакы, ADPU 2002, III buraxılış. сeл.298-299.

131. İdman fənlərinin tədrisi zamanı müəllim və tеlебeлeрin fəaliyyətinin tənzimlənməsində fəal (interaktiv) təlimin tətbiqi mexanizmləri. Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının 80 illik yubileyinə nəşr edilmiş beynəlxalq konферансин materialı. Бакы, 2010-cu il, сeл. 100-103 (R.Z.Əliyevlə birlikdə).

5. Qəzet məqalələri.

132. Mustafa Olimpiyaçıdan məharətlidir. «Azərbaycan bədən tərbiyəçisi» qəzeti, 26 oktyabr, 1965, 0,1. ç.v.

133. Bədən tərbiyəsindən yeni proqramlar. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 19 iyul, 1968, 0,1. ç.v.

134. Orta məktəbdə bədən tərbiyəsi. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 5 fevral, 1971, 0,1. ç.v.(C.Yaqubovla birlikdə).

135. Bədən tərbiyəsi. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 10 sentyabr, 1971, 0,1. ç.v.
136. Fiziki tərbiyəyə diqqət artırılmalı. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 22 dekabr, 1972, 0,1. ç.v.
137. Müasir tələblər səviyyəsinə. «İdman» qəzeti, 17 noyabr, 1973, 0,1 ç.v.
138. Günün tələbləri səviyyəsinə. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 19 sentyabr, 1975, 0,1. ç.v.
139. İdmana böyük yol. «Azərbaycan pioneri» qəzeti, 23 yanvar, 1976, 0,1. ç.v.
140. Bədən tərbiyəsi üzrə yeni tədris proqramı. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 31 mart, 1976, 0,1. ç.v.
141. Bakı məktəblilərinin XXXIV Spartakidası. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 23 iyun, 1976, 0,1. ç.v.
142. Fiziki tərbiyəyə diqqəti artırılmalı. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 15 oktyabr, 1976, 0,1. ç.v.
143. Xüsusi tibbi qrup şagirdlərinin fiziki tərbiyəsi haqqında. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 10 avqust, 1977, 0,2. ç.v.
144. Bədən tərbiyəsi proqramlarında bəzi dəyişikliklər. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 18 noyabr, 1977, 0,1. ç.v.
145. İbtidai siniflərdə fiziki tərbiyənin günün tələbləri səviyyəsinə. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 12 yanvar, 1979, 0,1. ç.v.
146. Tələbələrin fiziki tərbiyəsi, sağlamlıq işi diqqət mərkəzində. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 25 iyul, 1980, 0,2. ç.v.
147. Bədən tərbiyəsindən təkmilləşdirilmiş proqramlar. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 11 fevral, 1981, 0,1. ç.v.
148. Vacib vasitə. «Dostluq» qəzeti, 11 iyul, 1981, 0,1 ç.v.
149. İdeyaca mətin gənclər yetişdirək. «Gənc müəllim» qəzeti, 20 may, 1983, 0,1 ç.v.
150. Kütləvilinin inkişafı yolunda. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 10 yanvar, 1986, 0,3. ç.v.
151. ADSD-nin yerli təşkilatlarında. «Günay» qəzeti, 14 avqust, 1997, 0,2. ç.v.
152. Müəllimliyə hazırlıq pedaqoji təcrübədən başlayır. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 13-19 aprel, 2000, №15, 0,3. ç.v.
153. İdman üzgüçülüüyü. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 7-13 sentyabr, 2000, 0,1. ç.v.

154. Fiziki tərbiyə fənni üzrə ilk dərslük. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 4-10 iyul, 2003, 0,1. ç.v.

155. Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı barədə dəyərli kitab. «Azərbaycan müəllimi» qəzeti, 18 iyun, 2004, 0,1. ç.v.

«Azərbaycan müəllimi» qəzeti

Azərbaycan SSR maarif nazirliyinin və maarif, ali məktəb, elmi idarə işçiləri həmkarlar ittifaqı respublika komitəsinin orqanı

1 yanvar 1980-ci il

ZİRVƏ YOLU

Baloğlan müəllim ilk dəfə Ümumiittifaq konfransında iştirak edəndə aspirant idi. Mövzusu bədən tərbiyəsi dərslərində nəzəri məlumatların verilməsi məsələsinə həsr olunmuşdu. Pis qarşılanmadı. Amma bu barədə heç kimə bir kəlmə də olsun demədi. Axı, ilk müvəffəqiyyət hələ çox şeyi doğrultmur...Bir ildən sonra professor Nurəddin Kazımov Baloğlanı yanına çağırıb dedi:

- Səni Rostova çağırıblar, uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsinə həsr olunmuş V Ümumiittifaq konfransına, Tezislərin bəyənilib.

Düzü, həyəcanlandı, xeyli götür-qoy etdi. Məruzə ətrafında düşündü, müddəalarını nəzərdən keçirdi. Problemin qoyuluşu və eksperimental həlli onda şübhə doğurmurdu. Lakin elmi məclisin, necə dəyərlər, öz “zəhmi” var. Bir də konfransda Sovet İttifaqının demək olar ki, ali və elmi-tədqiqat institutlarından yüzdən artıq mütəxəssis iştirak edəcəkdə. Demək, mülahizələr haçalana bilərdi...

Hər şey yaxşı keçdi. Bir neçə gündən sonra professor H. Kazımovla görüşdü. Ətraflı söhbət edir məsləhət aldı. Hər şey Baloğlan müəllimin istəyincə oldu. “I-III siniflərdə bədən tərbiyəsi

dərslərində nəzəri məlumatların yeri və rolu” mövzusunda çıxışı diqqəti cəlb etdi.

Ümumittifaq konfransları Baloğlan Quliyevi daha inamla tədqiqat aparmağa ruhlandırırdı.

Minsk şəhərində keçirilmiş II Ümumittaf elmi konfransı da B.Quliyev üçün uğur gətirdi. Şagirdlərin ƏMH kompleksinin yerinə yetirilməsində məktəb və ailənin birgə işindən bəhs edən şıxışı konfrans iştirakşılarını qənaətləndirdi. Məruzə tezis şəklində nəşr olundu. Minsk konfransı B.Quliyevin həyatında izsiz qalmadı. 300-dən artıq məruzə işərisində Baloğlan müəllimin xüsusi təqdir olunması onun müvəffəqiyyətləri idi. “Fiziçeskaə kultura v şkolə” jurnalında (1976) bu haqda ətraflı yazıldı.

Ümumittaq “Pedaqoji mühazirələr” də o, aktual bir məsələ ilə əlaqədar iştirak etdi. “Şagirdlərin fiziki tərbiyəsində məktəb və ailənin birgə işi” adlı məruzəsi müvəffəqiyyət qazandı.

Ümumittaq konfransları Baloğlan müəllimin yolunu elmin zirvəsinə doğru aparır. İlk müvəffəqiyyətlər məsuliyyətini artırdı, tədqiqat dairəsini daha genişləndirdi.

Baloğlan müəllim həqiqi mənada inadkar tədqiqatçıdır. O, fizik tərbiyə sahəsində ən məhsuldar alim-metodistdir. “İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri”, “Bədən tərbiyəsinin tədrisi təcrübəsindən”, “Uşaqların məktəbə hazırlanması” kitablarının, tədris proqramlarının və 50-dən artıq elmi əsərin müəllifidir. Bu işə elə-belə yaranmır. Axtarışların, zəngin məktəb təcrübəsinin öyrənilməsi və ümumiləşdirilməsi nəticəsində meydana gəlir. Bir faktı da deyək ki, Baloğlan Quliyev “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” məcmuəsinin redaktor müavini, Azərbaycan ETPEİ-nin elmi şurasının, respublika fənn komissiyası və metodik şurasının, proqram komissiyasının, pedaqoji və psixoloji (Azərbaycan) tədqiqatlar üzrə şagird və tələbələrin fiziki tərbiyəsi problem şurasının üzvüdür. Bütün bu işlər ondan gərgin yaradıcılıq tələb edir.

Baloğlan müəllim apardığı tədqiqatın nəticəsi olaraq “Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların mənumsənilməsinin şagird şəxsiyyətinə təsiri” adlı namizədlik dissertasiyasını müvəffəqiyyətlə müdafiə etdi. Əsər haqqında pedaqoji elmlər doktorlarından Yusif Talıbov, Yəhya Kərimov, dosentlərdən İsa Musayev Hidayət Məmmədov və başqaları müsbət fikir söyləmişlər.

Baloğlan Quliyevin elmi nailiyyətlərində görkəmli alimimiz professor H.Kazımovun ayrıca xidməti olmuşdur. Bu tələbkar və həssas alim dissertasiyanın sanballığına təkcə bir elmi rəhbər kimi yox, həm də qayğıkeş pedaqoq kimi əmək sərf etmişlər. H.Kazımov: “Dissertasiyanın mən yalnız üç cəhətini qeyd etmək istəyirəm. 1. Dissertasiyada olan yenilik. 2. Onun mənasını və əhəmiyyəti. 3. Dissertantın şəxsiyyəti – fikri çox şeyi aydınlaşdırır..”

Baloğlan müəllim sevincini dost-tanışla, xeyirxahı ilə bölüşdürməyi xoşlayır. (Axı, sevinc təkcə sənin deyil) Mənə zəng vurdu və kövrək səslə dedi: “Moskavadan şad xəbər gəlib, Dissertasiyamı təsdiq ediblər...”

Bəli, bu dost sevinc idi, elmi yaradıcılığa verilən qiymət idi. Baloğlan müəllimin dissertasiyası SSRİ Nazirlər Soveti yanında AAK-sı tərəfindən təsdiq edilmişdir.

Elmin zirvə yolu genişdir. Bu yola öz əməyi öz səsi ilə çıxan gənc alimimizə müvəffəqiyyətlər arzulayıram.

Allahyverdi Eminov

“ARAZ” qəzeti

**Azərbaycan KP Füzuli rayon komitəsi və
rayon xalq deputatları sobetinin orqanı
8 sentyabr 1981-ci il**

Həmyerlilərimiz _____

“Tələsən damla daş dələr”

Baloğlan Quliyev...-
Bu ad familiya pedaqoji ictimaiyyətə yaxşı tanışdır. “İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi”, “İbtidai siniflərdə bədən tərbiyəsi dərsləri”, “Ümumtəhsil məktəblərinin hazırlıq sinifləri üçün proqramlar”, “Xüsusi tibbi qrupa daxil olan məktəblilər

üçün bədən tərbiyəsi proqramları”, “Altı yaşlı uşaqların məktəbə hazırlanması” adlı proqram və kitablar, 100-ə yaxın elmi-metodiki məqalə onun qələmindən çıxmışdır.

Xüsusən orta məktəblərimizdə çalışan ibtidai sinif və bədən tərbiyəsi müəllimləri B.Quliyevi yaxşı tanıyırlar, əsərlərinə, pedaqoji, metodik məsələlərin elmi-nəzəri və praktik həllində onun üslub və şərh manerasına yaxşı bələddirlər.

Onun əsərlərini füzulilərdə oxumuşlar. Onlar da bədən tərbiyəsi dərslərində, idman üzrə əlavə məşğələlərdə Baloğlan müəllimin əsərlərindən istifadə etmişlər. Lakin çoxu bilmir ki, bədən tərbiyəsi dərslərində nəzəri məlumatların öyrədilməsini zəruri sayan və bunun elmi-praktik şərhini verən Baloğlan Quliyev Füzuli rayonundandır. O, Aşağı Əbdürrəhmanlı kəndində anadan olub. Təbiətin qoynunda böyüyən “kəndli” uşaq çevikliyi, idmana marağı ilə seçilib.

Sarı kişinin ortancıl oğlu orta məktəbi bitirəndə fikrində qəti idi: sənədlərini S.M.Kirov adına Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi İnstitutuna verdi. Ali təhsil illərində məşğələlərdən yorulmadı, mühazirə və seminardan qalmadı. Uğurlar, xatirələrlə salnamələşən tələbəlikləri arxada qaldı. O, Bakının müxtəlif məktəblərində müəllim işlədi, şagirdlərdə idmana maraq və meyl oyadan gözəl pedaqoq, bacarıqlı məşqçi kimi diqqəti cəlb etdi. Bunu indi Baloğlan Sarı oğlunun səliqə ilə saxladığı Fəxri Fərmanlar, yazılı təşəkkürlər də təsdiq edir.

İllər bir-birinə qovuşduqca onu arzuya yaxınlaşdırırdı. Azərbaycan Elmi-Tədqiqat Pedaqoji Elmlər İnstitutunun acpiranturasına daxil oldu, “Fiziki tərbiyə üzrə nəzəri məlumatların mənimsənilməsinin şagird şəxsiyyətinə təsiri” mövzusunda namizədlik dissertasiyası üzərində axtarışlar başlandı.

Bir qisminin adını qeyd etdiyimiz proqram və metodik vəsaitlər, elmi-pedaqoji məqalələr bu axtarışların nəticəsi tək nəşr edildi, pedaqoji ictimaiyyət tərəfindən razılıqla qarşılandı.Özünün praktik fəaliyyəti, əsərlərinin təcrübədə, pedaqoji işdə tətbiqi ilə yetişmiş metodist, pedaqoq olduğunu sübut edən Baloğlan Quliyev

1979-cu ildə namizədlik dissertasiyasını müvəffəqiyyətlə müdafiə etdi.

Bu kiçik yazıda elmi rəhbər, professor H.Kazımovun, opponentlər- pedaqoji elmlər doktoru Y.Talıbov və dosent İ.Musayevin əsər haqqında rəylərində sitat vermirik, ölkəmizin müxtəlif yerlərindən alınmış təqdirədirici fikirlərdən söhbət açmırıq. Od olmasa, tüstü çıxmaz deyiblər. Dissertasiyanın elmi-nəzəri və praktik dəyərə malik olması Ali Attestasiya Komissiyasının göndərdiyi otkritkanın gətirdiyi müjdə ilə təsdiqləndi.

Pedaqoji elmlər namizədi B.Quliyevin nəinki Azərbaycanda, böyük Vətənimizdə, hətta Polşa Xalq Respublikasında belə məqaləsi dərc olunub. Onun tədqiqat işi aktuallığı ilə diqqəti cəlb edib.

Hazırda B.Quliyev Azərbaycan ETPEİ-nin “Fiziki tərbiyə və ibtidai hərbi hazırlıq” bölməsinin müdürüdür, “Məktəbdə bədən tərbiyəsi” metodik məqalələr məcmuəsi redaktorunun müavini.

Hər ötən il bir hadisə ilə xatirələşir, xatirələrlə salnamələşir. Ötən il onun həyatında dissertasiyanın təsdiq olunması xəbəri ilə səciyyələnib. Qarşıda isə illər durur və bu illər ərzində onu həlli vacib neçə problem, idman və bədən tərbiyəsinin aktual nəzəri məsələləri gözləyir. İnanmırıq ki, bu illər də onun ömür kitabına əməkdə doğan sevinclə, elmi-pedaqoji uğurla naxışlanacaq. SSRİ idman ustasının torpağa bağlı qəlbinin duyğuları fiziki kamilliyi şəxsiyyət üçün başlıca keyfiyyətlərdən saymış babaların fikir və duyumları ilə çulğalasaq. Yeni-yeni əsər və məqalələr Azərbaycanda idman və bədən tərbiyəsinin inkişaf etdirməyin optimal yollarından söhbət açacaq, imzanı oxuyacağıq: “Balıqlan Quliyev, pedaqoji elmlər namizədi...”

O, daim tələsir, axtarır, “Tələsən damla daş dələr..” deyiblər.

Şamxəlil Məmmədov,
“Azərbaycan müəllimi” qəzetinin əməkdaşı.