

## FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNİN MƏZMUNUNUN TƏDQIQI - TƏDRİSİN KEYFİYYƏT GÖSTƏRİCİSİ KİMİ

Q.Z. Əhmədov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

[gilinj.ahmadov@sport.edu.az](mailto:gilinj.ahmadov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Məqalədə ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinifində Fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunu, dərslərin keyfiyyətinə təsir edən amillər, dərslərin strukturu, dərslərin hissələri üzrə vaxt bölgüsü, siniflərdə hərəkət qabiliyyətləri üzrə şagird göstəricilərinin müqayisəli təhlili və müvafiq dərslərin ümumi və dərslərin hissələri üzrə motor sıxlığı tədqiqat obyektini kimi müzakirəsinə cəhd edilir.

**Açar sözlər:** *Hərəkət qabiliyyəti, fiziki hazırlıq, fiziki yükün adekvatlığı, fiziki yükün həcmi, fiziki yükün icra intensivliyi, fiziki yükün komponentləri, fiziki yükün icra ardıcılığı, fiziki tərbiyə dərslərinin motor sıxlığı.*

**Tədqiqatın aktuallığı.** Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının həyata keçirilməsi dövlət əhəmiyyətli, strateji məsələlər sırasındadır. Bu vəzifələr 3 iyun 2010-cu il tarixində Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsil pilləsinin dövlət standartları və proqramları (kurikulumları) öz əksini tapmışdır. Bu sənəd əsasında ümumtəhsil məktəblərində bütün fənlərin, o cümlədən fiziki tərbiyənin tədrisi müasir tələblərə uyğun olaraq yenidən qurulmuşdur. Gənclərin fiziki hazırlığı ümumilikdə orduda əsgərlərin fiziki hazırlığının bazisini təşkil etdiyindən bu birbaşa ölkənin müdafiə qabiliyyətinə təsir göstərən faktordur.

Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi keyfiyyətinin təmin edilməsi “Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə fənninin kurikulumu” sənədində təsbit olunmuşdur. Bu istiqamətdə kifayət qədər tədris vəsaitlərinin olmasına baxmayaraq ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi heç də həmişə arzuolunan və

dövlət sənədlərində ilə tələb olunan səviyyədə deyildir. Zənnimizcə bunun əsas səbəbi – ümumtəhsil məktəblərində çalışan və fiziki tərbiyə dərslərini tədris edən fiziki tərbiyə müəllimlərinin hazırlıq səviyyəsidir. Hal-hazırda fiziki tərbiyə fənninin tədrisi 4 məzmun xətti üzrə həyata keçirilir. Bu məzmun xətləri üzrə informasiya təminatı və nəzəri biliklərdən mənəvi-iradi xüsusiyyətlərədək məzmun xətlərinin biri-birini üzvi surətdə tamamlaması fiziki tərbiyə dərslərinin pedaqoji tamlığını təmin edir. Lakin, müşahidələr və apardığımız sorğu nəticələri göstərir ki, heç də bütün fiziki tərbiyə müəllimləri şagirdlərin fiziki hazırlıqlarının əsas komponentləri olan hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafını təmin etmək üçün adekvat yük müəyyənləşdirir və ondan dərslərin gedişində səmərəli istifadə etmək hazırlığına malik deyillər. Bununla əlaqədar olaraq, fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununun tədqiq olunması onun keyfiyyətli tədrisini təmin edəcək əsas amil rolunda çıxış edir və, bu səbəbdən də olduqca aktual tədqiqat sahəsidir.

**Tədqiqatın məqsədi.** 6-cı sinif şagirdlərinin il ərzində fiziki hazırlıq komponentləri üzrə əldə etdikləri nəticələri, dərslərin məzmunu və dərslərdə fiziki tərbiyə vasitəsi kimi istifadə edilən hərəkətlərin adekvatlığı ilə müqayisəli təhlilinin aparılması olmuşdur.

**Tədqiqatın predmeti.** Ümumtəhsil məktəblərində tədris olunan fiziki tərbiyə dərslərinin məzmunudur.

**Tədqiqatın metodları.** Tədqiqatın gedişində aşağıdakı tədqiqat metodlarından istifadə edilmişdir:

1. Pedaqoji müşahidə;
2. Pedaqoji sorğu;

3. Fiziki yükün uçuşu. Fiziki tərbiyə dərslərində tətbiq edilən fiziki yükün xüsusiyyəti, istiqaməti, həcmi və intensivliyi;
4. Fiziki tərbiyə dərslərinin xronometrajı.

**Tədqiqatın fərziyyəsi.** Ehtimal edirik ki, fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununu tədqiqi fiziki yükədən istifadə səmərəliliyinin artırılmasına və bununla da, fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisinin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə əsas ola bilər.

**Tədqiqat nəticələri.** Tədqiqat iki 6-cı sinif şagirdləri üzərində aparılmışdır. Tədqiqatın gedişi zamanı rəqəmlərin daha asan emalı üçün qiymətləndirmə səviyyələri üzrə şagirdlərin sayı ümumi sinifin sayına nisbətən faizlə ifadə edilmişdir. İlin əvvəlində bütün hərəkəti qabiliyyətlər üzrə aparılan diaqnostik qiymətləndirmə zamanı şagird göstəriciləri ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlər üzrə kiçik summativ qiymətləndirmə (KSQ) göstəriciləri ilə müqayisəli təhlil edilmişdir. Eyni zamanda, hər bir hərəkəti qabiliyyət üzrə onun inkişafı və təkmilləşməsi mövzusu üzrə keçirilən dərslərdə fiziki tərbiyə dərslərinin vaxt xronometrajı aparılmışdır. Sınıflarda fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi keyfiyyətini müəyyən etmək üçün, il ərzində sinif üzrə bütün şagirdlərin ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlər üzrə göstəricilərinin orta həddi faiz nisbətində müəyyən edilmişdir. Eyni zamanda, ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlər üzrə şagirdlərin fiziki hazırlığında baş verən inkişafın dinamikası da qiymətləndirmə dərəcələri üzrə faiz nisbətində müəyyən edilmişdir. Bu cür yanaşma həm sınıfdaxili, həm də sınıflararası göstəricilərin müqayisəli təhlilini aparmağa imkan vermişdir. Bu göstəricilər cədvəl 1-də sizin diqqətinizə çatdırılır.

Buradan görüldüyü kimi, ilkin nəticələrə əsasən qeyd etmək olar ki, 1-ci qrupda tədqiqat qrupunda (sınıfdə) şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyələri üzrə ilkin göstəricilər kifayət qədər yüksəkdir. Bu qrupda sinif üçün nəzərdə tutulan normativləri “əla” və “yaxşı” səviyyədə yerinə yetirən şagirdlər ümumilikdə müvafiq olaraq, 19% və 23.4% kafi hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlər ümumi sinif şagirdlərinin 32.5%-ni təşkil edir. Eyni zamanda, “qeyri

kafi” qiymət alanlar ümumi şagird sayının 25%-ni təşkil etmişdir. Bu göstəricilər bütün hərəkəti qabiliyyətlər üzrə sinif şagirdlərinin orta göstəricisidir. Müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlər üzrə bu göstəricilər qiymətləndirmə səviyyələrinə müvafiq təxmini olaraq  $\pm 5\%$  hüdudunda dəyişir. Şagirdlərin fiziki hazırlığının hərəkəti qabiliyyətlər üzrə qiymətləndirilməsi bütün tədris ili ərzində aparılmışdır. İlkin qiymətləndirmə monitorinqi tədris ilinin başlanmasından keçən ilk 5 həftədən sonra sürət qabiliyyəti üzrə aparılmışdır. Bu zaman 30 metr aşağı startdan qaçış, 10 metr məsafəyə hərəkətdən (maksimal qaçış sürəti) qaçış və 60 metr məsafəyə aşağı startdan qaçış kimi 3 qiymətləndirmə hərəkətlərində istifadə edilmişdir. Bu hazırlıq komponenti üzrə şagird göstəricilərinin orta həddi faiz nisbətində aşağıdakı kimi olmuşdur: Qiymətləndirmə dərəcələri üzrə müvafiq olaraq “əla” - 30%, “yaxşı” - 30%, “kafi” - 30% və “qeyri kafi” - 10% kimidir. Bu da qiymətləndirmə normativlərini “əla” səviyyədə yerinə yetirən şagirdlərin sayı 5% hüdudunda yaxşılaşaraq 5+1 nəfər, “yaxşı” 10% hüdudunda yaxşılaşaraq 4+2 nəfər təşkil etmişdir. “Kafi” səviyyədə 7-1 nəfər şagird, “qeyri kafi” səviyyədə 10% dəyişərək 4-2 şagird kimi nəticələr göstərmişlər. Qeyd etməliyə ki, burada birinci rəqəm ilkin qiymətləndirmədə qiymətləndirmə səviyyələri üzrə nəticə göstərən şagirdlərin sayını göstərir. Diqqət çəkən müsbət məqamlardan biri “kafi” və “qeyri kafi” səviyyədə nəticə nümayiş etdirən şagird sayının azalmasıdır.

Bu sınıfdə şagirdlərin fiziki hazırlıq komponentləri üzrə göstəricilərinin yuxarıda qeyd olunan tərzdə dəyişməsi müşahidə olunmaqdadır. Sürət-güc qabiliyyəti üzrə şagirdlərin hazırlıq göstəricilərində qiymətləndirmə dərəcələri üzrə aşağıdakı müsbət dəyişiklik dinamikası müəyyən edilmişdir: - 25%, 30%, 20% və 25%. Burada da sürət-güc istiqamətli dərslər silsiləsindən (10 dərslər) sonra ilkin monitorinq nəticələri ilə müqayisədə müvafiq dərəcələr üzrə “əla” 10% 3+2, “yaxşı” 5% 5+1, “kafi” 10% 6-2 və “qeyri kafi” 5% 6-1 dəyişiklik dinamikası müəyyən edilmişdir. Bu hərəkəti qabiliyyət üzrə də sinif üzrə “əla” və

“yaxşı” səviyyədə normativləri yerinə yetirən şagirdlərin sayında müvafiq olaraq artım “kafi” və “qeyri kafi” hazırlıq səviyyələrində azalma (2 və 1) müşahidə olunur. Qüvvə hazırlığı üzrə bu sinifdə şagird göstəricilərində dəyişikliyin dinamikası əvvəlki 2 qabiliyyət üzrə monitoring zamanı müşahidə olunan göstəricilərdən də üstündür və müvafiq olaraq aşağıdakı kimidir: 25%, 30%, 25% və 20%.

Qüvvə qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş dərslərdən sonra şagirdlərin bu fiziki hazırlıq komponenti üzrə göstəriciləri ilkin moni-

torinq göstəriciləri ilə müqayisədə əhəmiyyətli dərəcədə dəyişmişdir. Qiymətləndirmə səviyyələri üzrə qüvvə hazırlığı göstəricilərinin dəyişmə dinamikası aşağıdakı kimi olmuşdur: 10% 3+2, 5% 5+1, 10% 7-2, 5% 5-1. Bu hərəkə qabiliyyətlər üzrə “əla” və “yaxşı” səviyyədə nəticə göstərən şagirdlərin say dinamikası +15%, “kafi” və “qeyri kafi” səviyyədə say dinamikası -15% olmuşdur. Burada da “kafi” səviyyəli hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlərin 1 nəfər azalmışdır.

**6-7-ci sinif şagirdlərinin hərəkə qabiliyyətlər üzrə ilkin və təkrar monitoring zamanı qrupdaxili və qruplararası göstəricilərinin müqayisəsi %-lə (orta göstəricilər %-lə)**

qiy. səviyyəsi		I qrup n=20				II qrup n=24			
		5	4	3	2	5	4	3	2
Qüvvə	ilkin göstəricilər	15	25	35	25	13	21	38	29
	KSQ	23	31	28	18	17	29	29	25
	DMS	60 ± 2%				57 ± 5%			
Sürət-güc	ilkin göstəricilər	15	25	30	30	13	25	34	29
	KSQ	25	30	30	15	17	29	29	25
	DMS	70.1 ± 4%				66 ± 3%			
Sürət	ilkin göstəricilər	25	20	35	20	13	25	34	29
	KSQ	30	30	35	15	17	29	29	25
	DMS	74.4 ± 1%				70 ± 2%			
Çeviklik	ilkin göstəricilər	25	25	30	20	17	25	34	29
	KSQ	30	30	30	10	25	29	25	21
	DMS	73.7 ± 0.6%				71.2 ± 1%			
BƏQ	ilkin göstəricilər	20	25	30	25	17	21	34	29
	KSQ	24	31	31	14	21	29	25	25
	DMS	64 ± 2%				56 ± 2%			
Dözümlülük	ilkin göstəricilər	15	20	35	30	13	21	34	34
	KSQ	22	27.5	27.5	22.5	17	25	34	25
	DMS	59 ± 5%				51 ± 2%			
$\bar{x}$		25	31-29	29	16	19	28	28/5	24.3

Hər 3 hərəkə qabiliyyət üzrə baş verən dəyişikliyin müsbət dinamikası bu sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlığının ayrı-ayrı komponentlər üzrə aparılması zamanı fiziki tərbiyə vasitəsi hesab olan yüklərin adekvat seçildiyini

və onlardan istifadə olunması metodikasının səmərəli olduğuna dəlalət edir.

Tədqiqatda iştirak edən №-li tədqiqat qrupunda sinifdə tədris ilinin ikinci yarısında çeviklik, əyilgənlik və dözümlülük qabiliyyət-

lərinin inkişaf etdirilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Çeviklik qabiliyyəti insanın mürəkkəb psixomotor hərəkəti xüsusiyyətinə malik keyfiyyəti olduğu üçün onun inkişafı da müvafiq fiziki yük və hərəkəti fəaliyyət strukturunun qurulmasını tələb edir. Monitoring zamanı şagirdlərin 3x10m məsafəyə məkik qaçışı və əlin hərəkət reaksiyası qiymətləndirmə meyarları kimi götürülmüşdür. Bu sinifdə çeviklik qabiliyyəti üçün ayrılan tədris vaxtı basketbol və futbol kimi idman oyunlarından fiziki tərbiyə vasitəsi kimi istifadəyə ayrılmışdır. Şagirdlərin bu qabiliyyət üzrə əldə etdikləri nailiyyətlər diaqnostik və KSQ-də istifadə edilən göstəricilərin müqayisəli təhlili əsasında aşkarlanmışdır. Bu göstəricilərə əsasən çeviklik qabiliyyəti üzrə şagird göstəriciləri qiymətləndirmə dərəcələrinə müvafiq olaraq 30%, 30%, 25%, 15% kimi bölünmüşdür. Müqayisəli təhlil göstərir ki, şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirmə dərəcələri üzrə dəyişikliyin dinamikası faiz nisbətində aşağıdakı kimi dəyişmişdir: “əla” səviyyədə 5% 5+1, “yaxşı” səviyyədə 5% 5+1, “kafi” səviyyədə 5% 6-1, “qeyri kafi” 5% 4-1. Bu hərəkəti qabiliyyətlər üzrə şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsindəki dəyişikliyin bərabər bölüşdürülməsinə baxmayaraq “kafi” və “qeyri kafi” hazırlıq səviyyələrinə malik olan şagirdlərin sayı sinifdə 35% təşkil edir. Qrupdaxili say dəyişməsinə baxmayaraq sonuncu qrupa 10 şagird hazırlığını aid etmək olar. Dərslərin strukturunun əlverişli, məzmununun adekvat olması yuxarıda qeyd olunan hərəkəti qabiliyyətlərdə yuxarı hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlərin ümumi sayı sinifdə tədris olanların 50-55%-ni təşkil edir. Lakin eyni zamanda bununla yanaşı nisbətən aşağı hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlərin də sayı kifayət qədərdir. Araşdırmalar göstərir ki, bunun əsas səbəbi bir qrup şagirdlərdə çəki/boy indeksinin bu yaş qrupu üçün mövcud normativlər daxilində olunmasıdır. Həftə ərzində iki dəfə fiziki tərbiyə dərslərində verilən fiziki yük həmin şagirdlərdə çəki/boy indeksinin dəyişdirilməsi üçün yetərli hesab oluna bilməz. Yəqin ki, bunun üçün əlavə ev tapşırıqlarına və ya, həmin

qrupa aid edilən şagirdlərin dərslərdən məşğələlərə cəlb olunmasına ehtiyac vardır.

Bədənin əyilmə qabiliyyəti üzrə şagird göstəricilərinin qiymətləndirmə dərəcələri üzrə bölüşdürülməsi digər hərəkəti qabiliyyətlərdən o qədər də fərqlənmir. Bu nöqtəyi nəzərdən tədqiqatın gedişində əsas amil fiziki tərbiyə dərslərində adekvat yükün təmin olunmasının araşdırılması olduğundan qiymətləndirmə dərəcələri üzrə şagird nailiyyətlərinin tədqiqi təcrübə əhəmiyyət daşıyır. Bu qabiliyyət üzrə ilkin və monitoring yoxlamaları zamanı qiymətləndirmə dərəcələri üzrə göstəricilərin dinamikası aşağıdakı kimi dəyişmişdir: “əla” 5% 4+1, “yaxşı” 5+1, “kafi” 6-1, “qeyri kafi” 5-1. Sonuncu iki qiymətləndirmə dərəcələri üzrə də, nəticələrinin dəyişmə dinamikası 5% hüdudunda olmuşdur, hətə iki qiymətləndirmə qrupunda şagird sayı 1 nəfər azalmışdır. BƏQ-nin qiymətləndirilməsi zamanı istifadə edilən meyarlar 5 qiymətləndirmə hərəkətlərindən ibarət olmuşdur ki, bu da şagird orqanizmində onurğa və əsas oynaqalarda mütəhərrikliliyi və əzələ elastikliyin dəyərləndirilməsinə şərait yaratmışdır.

Dözümlülük qabiliyyəti. Tədqiqatda iştirak edən sinif şagirdlərinin hazırlıq səviyyəsi iki qiymətləndirmə hərəkəti vasitəsi ilə həyata keçirilmişdir. Xüsusi qeyd olunmalıdır ki, bu qabiliyyət üzrə şagird göstəricilərinin qiymətləndirmə səviyyələri üzrə bölüşdürülməsi digər hərəkəti qabiliyyətlər üzrə müqayisədə xeyli zəifdir. Diaqnostik qiymətləndirmə zamanı şagirdlərin yarısından çoxu 60% “kafi” və “qeyri kafi” səviyyədə hazırlıq nümayiş etdirmişlər. Şagirdlərin böyük əksəriyyəti məhz, 6 dəqiqəlik qaçışda aşağı nəticələr nümayiş etdirmişlər. Qiymətləndirmə dərəcələri üzrə şagird nailiyyətlərinin dəyişmə dinamikasının 5%-i həddində olmasına baxmayaraq sinif üzrə bu hərəkəti qabiliyyət üzrə göstəriciləri qənaətbəxş hesab etmək mümkün deyildir. Qiymətləndirmə dərəcələri üzrə göstəricilərin yaxşılaşma dinamikası aşağıdakı kimi müəyyən olunmuşdur. “Əla” 5% 3+1, “yaxşı” 4+1, “kafi” 7-1, “qeyri kafi” 6-1.



**1 №-li tədqiqat qrupu (199) sürət qabiliyyətinin inkişafı və təkmilləşdirilməsi mövzusunda fiziki tərbiyə dərslərinin (illik planlaşması) xronometrajı**

**Cədvəl 2**

Dərsin hissələri	Təvsiyə olunan vaxt bölgüsü	Real vaxt bölgüsü	Məzmunu	Motor sıxlığı	
				dərsin hissələrinə görə	ümumi vaxta görə
Giriş	3-5'	4'	<i>informasiya təminatı</i> - s.t. hərəkətlərinin orqanizmə təsiri - motivasiya - dərstdə istifadə olunan hərəkətlərin icra ardıcılığı - təyinatlı oyunların icrası və rejimi	0%	0%
Hazırlayıcı ÜİH	2-5'	4'18"	<i>icra bacarıqları</i> - yerləş, qaçış, irəliləmələr, yerdəyişmələr - üih – hərəkətdə - üih – yerində	86%	9.6%
Hazırlayıcı XH	3-4'	4'08"	<i>icra bacarıqları + sürət qabiliyyətinin inkişafı</i> - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – dinamikada və təkliddə - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – cütlükdə və qruplarla - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – statikada, stretçinq	103.3%	10.1%
Əsas	20-25'	20'38"	<i>hərəkəti qabiliyyətin inkişafı</i> - cütlüklərdə estafet x 4-6 - qruplarla estafet x 4-6 - yarış rejimində estafet x 2-3 - kombinə olunmuş (müştərək hərəkəti qabiliyyət) estafetlər	82.1%	45.9%
Tamamlayıcı	3-5'	4'	- tənəffüs və relaksiyaedici hərəkətlər - qiymətləndirmə - hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün ev tapşırıqları (metodik göstərişlərlə)	80%	8.8%
	45'	36'54"		$\bar{x}$ 70.2%	$\bar{x}$ 74.4%

**Müəllim: Tədqiqatçı: Q.Z.Əhmədov**

Göründüyü kimi bu qabiliyyət üzrə şagird göstəricilərinin yaxşılaşma dinamikası olmasına baxmayaraq ümumilikdə sinif üzrə orta hesabla 30% “kafi”, 25% “qeyri kafi” nəticə qalmaqdadır. Bu sinif şagirdlərinin il ərzində bütün hərəkəti qabiliyyətlər üzrə nəticələrinin dinamikasının yaxşılaşdırılmasının faizlə orta göstəricisi aşağıdakı kimi olmuşdur:

“əla” hazırlıq səviyyəsi ilkin diaqnostik qiymətləndirmədən KSQ 19%-dən 25.8%-ə yüksəlmişdir ( $\Delta = +6.8\%$ );

“yaxşı” hazırlıq səviyyəsi ilkin diaqnostik qiymətləndirmədən KSQ 23.4%-dən 29.2%-ə yüksəlmişdir ( $\Delta = +5.8\%$ );

“kafi” hazırlıq səviyyəsi ilkin diaqnostik qiymətləndirmədən KSQ 32.5%-dən 30.8%-ə enmişdir ( $\Delta = -1.7\%$ );

“qeyri kafi” hazırlıq səviyyəsi ilkin diaqnostik qiymətləndirmədən KSQ 25%-dən 19.2%-ə enmişdir ( $\Delta = -5.8\%$ ).

Bu sinifdə şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsinin göstərilən diapazon daxilində yaxşılaşması təqdirəlayiq metodikanın tətbiqi ilə izah oluna bilər. Burada “əla” və “yaxşı” hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlər ümumilikdə 55%-i təşkil edir. Xüsusi olaraq qeyd olunmalıdır ki, tədqiqatın gedişində sinifdə fiziki tərbiyənin tədrisi zamanı hər bir hərəkəti qabiliyyət üzrə müəllimin istifadə etdiyi fiziki tərbiyə vasitələrinin, onların icra rejimlərinin,

həcmnin, vaxt intervalının uçotu əsasında dər-  
sin ayrı-ayrı hissələrinin və eləcə də, ümumi  
motor sıxlığını müəyyən edilmişdir. Bu gös-  
təricilər hərəki qabiliyyətlər üzrə aşağıdakı ki-  
mi müəyyən edilmişdir.

Dərsin hər bir hissəsinin təyinatına mü-  
vafiq olaraq, bilavasitə hərəkətlərin icrasına  
sərf olunan real vaxt müəyyən olunmuşdur.  
Sonra bu göstəricinin dərslərin hissəsi üçün töv-  
siyə olunan vaxt göstəricisini faizlə nisbəti,  
eyni zamanda dərslərin ümumi vaxt göstəricisinə  
nisbəti müəyyən edilmişdir. Dərsin daha yük-  
sək motor sıxlığı hazırlayıcı hissənin birinci  
bölməsinə aiddir. Burada hərəkətlərin nisbətən  
sadə olması müşahidəedici-idarəedici məluma-  
tın dəqiqliyi kifayət qədər yüksək motor sıxlığı  
əldə etməyə (86 %) imkan verir. Qeyd et-  
məliyik ki, bu faiz nisbəti dərslərin bu hissəsi  
üçün nəzərdə tutulan vaxt intervalına nisbətən  
müəyyən edilmişdir. Bu hissədə dərslərin ümumi  
vaxtına nisbətən motor sıxlığı 9.6%-i təşkil  
edir. Hazırlayıcı hissənin ikinci, xüsusi hərə-  
kətlərin icrası bölməsində hərəkətlərin yüksək  
intensivli və dərslərin bu hissəsi üçün nəzərdə  
tutulan vaxt intervalından artıq olması dərslərin  
motor sıxlığının bu hissə üçün kifayət qədər  
yüksək 103.3% olmasına imkan vermişdir.  
Dərsin əsas hissəsində də hərəkətlərin və hər-  
əkət birləşmələrindən ibarət estafetlərin icra-  
sına 20'38" vaxt sərfi nisbətən yüksək 82.1%-li  
motor sıxlığını təmin etmişdir ki, bu da dərslərin  
ümumi vaxtına nisbətən motor sıxlığının  
45.9% təşkil edir. Ümumilikdə bu sinifində  
sürət qabiliyyətinin inkişafı və təkmilləşdiril-  
məsinə aid fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi zama-  
nı dərslərin motor sıxlığı 74.4 % təşkil etmişdir  
ki, bu da həm metodiki, həm də pedaqoji cə-  
hətdən yüksək nəticə kimi dəyərləndirilə bilər.

2 №-li tədqiqat qrupu (sinif) tədqiqat  
qrupunda iştirak edən şagirdlərin fiziki hazırlıq  
komponentləri üzrə göstəriciləri əvvəlki tədqiqat  
qrupuna nisbətən xeyli fərqlidir. Bu qrupda  
24 şagird tədqiqatda iştirak etmişdir. İlk  
monitorinq nəticələrinə görə qüvvə qabiliyyəti  
üzrə bu qrup şagirdlərin qiymətləndirmə dərəcə-  
ləri üzrə müvafiq olaraq 13%, 21%, 38% və  
29% nəticə göstərmişlər. Qüvvə qabiliyyətinin  
inkişafına yönəlmiş 10 fiziki tərbiyə dərslə-  
rinin tədrisindən sonra yuxarıda qeyd olunan  
göstəricilər qiymətləndirmə dərəcələrinə mü-  
vafiq olaraq 17%, 29%, 29% və 25% faiz  
nisbətində dəyişmişdir. Sinif üzrə “əla” qiymət  
dərəcəsinə yaxşılaşma 4% + 1 şagird, “yaxşı”  
8% + 1 şagird daxil olmuşdur. Belə yaxşılaşma  
dinamikası sinif üzrə “əla” və “yaxşı” qiymət-  
ləndirmə göstəricisini 46%-ə çatdırmağa  
(ilk qiymətləndirmədə 34%) imkan vermiş-  
dir. Eyni zamanda, “kafi” və “qeyri-kafi” qiymət-  
ləndirmə dərəcəsinə aid olan şagirdlərin  
sayı da xeyli azalmışdır. “Kafi” qiymətləndir-  
mə dərəcəsinə aid olan şagirdlərin % göstə-  
ricisi 38%-dən (9 şagird) 29%-ə (7 şagird)  
enmişdir. İlk monitorinq zamanı “qeyri-kafi”  
hazırlıq səviyyəsinə malik olan şagirdlərində  
sayı (7-dən 6-ya) azalmışdır və müvafiq olaraq  
sinif üzrə 29%-dən 25%-ə enmişdir.

Yuxarıda qüvvə qabiliyyəti üzrə müəy-  
yən olunan dəyişiklik dinamikası sürət-güc  
qabiliyyətində də müşahidə olunur. Burada da,  
dəyişiklik dinamikasında sabitlik müşahidə  
olunmaqdadır. Qiymətləndirmə dərəcəsinə gö-  
rə müvafiq olaraq müsbət dinamika 17%, 29%,  
29% və 25% kimi müəyyən edilmişdir.

**2 №-li tədqiqat qrupu (197) çeviklik qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi və təkmilləşdirilməsi mövzusunda dərslərin hissələr üzrə və ümumi motor sıxlığı**

Dərslərin hissələri	Təvsiyə olunan vaxt bölgüsü	Real vaxt bölgüsü	Məzmunu	Motor sıxlığı	
				dərslərin hissələrinə görə	ümumi vaxta görə
Giriş	3-5'	5'	<i>informasiya təminatı</i> - s.t. hərəkətlərinin orqanizmə təsiri - motivasiya - dərslərdə istifadə olunan hərəkətlərin icra ardıcılığı - təyinatlı oyunların icrası və rejimi	0%	0%

Hazırlayıcı ÜİH	2-5'	4'07"	<i>icra bacarıqları</i> - yerləş, qaçış, irəliləmələr, yerdəyişmələr - üih – hərəkətdə - üih – yerində	82.3%	9.1%
Hazırlayıcı XH	3-4'	2'31"	<i>icra bacarıqları + sürət qabiliyyətinin inkişafı</i> - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – dinamikada və təklikdə - xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər – cütlikdə və qruplarla-	62.9%	5.6%
Əsas	20-25'	20'13"	<i>hərəkəti qabiliyyətin inkişafı</i> - cütliklərdə estafet x 4-6 - qruplarla estafet x 4-6 - kombinə olunmuş (müştərək hərəkəti qabiliyyət) estafetlər-	67.4%	45%
Tamamlayıcı	3-5'	3'30"	- tənəffüs və relaksiyaedici hərəkətlər - qiymətləndirmə - hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün ev tapşırıqları (metodiki göstərişlərlə)	70%	7.8%
	45'	34'31"		$\bar{x}$ 56.52%	$\bar{x}$ 67.5%

**Müəllim:**            **Tədqiqatçı: Q.Z.Əhmədov**

2 №-li tədqiqat qrupunda müəyyən olunan dəyişiklik (yaxşılaşma) dinamikası stabil olaraq digər hərəkəti qabiliyyətlər üzrə də müşahidə edilir. Nəzərə şarpacaq əsas aspektlərdən biri də əksər hərəkəti qabiliyyətlər üzrə yaxın sayda şagirdlərin “əla” və “yaxşı” qiymətləndirmə qrupuna (9-13 nəfər) daxil olmasıdır. Bu tədqiqat qrupunda da dözümlük qabiliyyəti üzrə “kafi” və “qeyri-kafi” qiymətləndirmə səviyyələrinə daxil olan şagirdlərin sayının digər hərəkəti qabiliyyətlərlə müqayisədə kifayət qədər yüksək olması (müvafiq olaraq 34% və 34% ilkin mərhələ, 34% və 25% KŞQ-də) diqqəti cəlb edir. Ümumilikdə 2 №-li tədqiqat qrupunda bütün hərəkəti qabiliyyətlər üzrə orta göstərici % nisbəti ilə qiymətləndirmə dərəcələrinə görə aşağıdakı kimi bölünmüşdür:

“əla” 14% 19%, yaxşılaşma 5%;  
“yaxşı” 23% və 28.3%, yaxşılaşma 5.3%;  
“kafi” 34.7% və 28.5%, yaxşılaşma 6.2%;  
“qeyri-kafi” 29.8% və 24.3%, yaxşılaşma 5.5% göstəricilərini təşkil etmişdir.

Əvvəlki qrupdan fərqli olaraq bu tədqiqat qrupunda “əla” və “yaxşı” qiymətləndirmə səviyyələrinə müvafiq fiziki hazırlığa malik şagirdlər qrupda 37%-i təşkil edirlər.

#### **Nəticələr:**

1. Tədqiqatda iştirak edən şagirdlərin fiziki hazırlıq göstəricilərinin yaxşılaşdırılmasını şərtləndirən ilkin amil dərslərin giriş hissəsində istifadə olunacaq fiziki yük vasitələri haqqında aydın və dəqiq informasiyanın çatdırılmasıdır.
2. Dərslərin hazırlayıcı hissəsinin II bölməsində istifadə edilən xüsusi hazırlıq vasitələrinin müvafiq hərəkəti qabiliyyətlərə adekvat olması.
3. Dərslərin əsas hissəsində informasiya təminatı yalnız müşayiətedici və idarəedici xüsusiyyətli olmalıdır.
4. Hərəkəti qabiliyyətlər üzrə şagird göstəricilərinin yaxşılaşmasını təmin edən ən əsas vasitə dərslərin onun ayrı-ayrı hissələrində zəruri motor sıxlığının olmasıdır.
5. Hər bir hərəkəti qabiliyyət üzrə fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisi keyfiyyəti, onun əvvəlcədən dəqiq, hər bir istifadə olunacaq hərəkəti təsvir edilməklə planlaşdırılması və nəzərdə tutulan fiziki yükün kifayət qədər zəruri icra intensivliyində yerinə yetirilməsi ilə təmin olunur.

## ƏDƏBİYYAT

1. Hüseynov F., Əsgərov A., Allahverdiyev B. və b. *5-11-ci siniflərdə Fiziki tərbiyə*. Bakı, "Müəllim" nəşriyyatı, 2012 il.
2. Hüseynov F., Məmmədov R., Vəliyev Ş., Ələkbərov Ə., Əhmədov Q., Hüseynov H., Soltanov O. *Fiziki tərbiyənin V-VIII siniflərdə planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi*. "Müəllim" nəşriyyatı. Bakı, 2015 il.
3. Hüseynov F., Bağırov S., Hüseynov F., Əliyev İ., Niftullayev A. *Fiziki tərbiyə*. 6-cı sinif üçün Müəllim Vəsaiti. Bakı, "XXI"-Yeni Nəşrlər Evi. 2017 il.
4. Hüseynov F. *Fiziki tərbiyə*. 6-cı sinif üçün Dərslik. Bakı, "XXI"-Yeni Nəşrlər Evi. 2017 il.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ

Г.З. Ахмедов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*  
[gilinj.ahmadov@sport.edu.az](mailto:gilinj.ahmadov@sport.edu.az)

**Аннотация.** В статье предпринята попытка обсудить содержание уроков физического воспитания в 6-м классе общеобразовательной школы, факторы, влияющие на качество урока, структуру урока, распределение времени по частям урока, сравнительный анализ успеваемости учеников в классах, моторной плотности в целом и по частям уроков.

**Ключевые слова:** *физические возможности, физическая подготовленность, адекватность физической нагрузки, объем физической нагрузки, интенсивность выполнения физической нагрузки, составляющие физической нагрузки, последовательность выполнения физической нагрузки, двигательная плотность занятий по физическому воспитанию.*

## RESEARCH OF THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS AN INDICATOR OF THE QUALITY OF TEACHING

G.Z. Ahmadov

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
[gilinj.ahmadov@sport.edu.az](mailto:gilinj.ahmadov@sport.edu.az)

**Annotation.** The article tries to discuss the content of physical education lessons in the 6th grade of secondary schools, factors influencing the quality of the lesson, the structure of the lesson, the distribution of time by parts of the lesson, a comparative analysis of student performance in classrooms, motor density in general and at the parts of the lessons.

**Keywords:** *physical ability, physical fitness, adequacy of physical load, volume of physical load, intensity of performance of physical load, components of physical load, sequence of execution of physical load, motor density of physical education classes.*