

YUXARI SINIF ŞAĞIRDLƏRİNİN HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİNİN DƏRS VƏ DƏRSDƏNKƏNAR MƏŞĞƏLƏLƏRDƏ İNKİŞAFININ TƏDQIQI

Dosent Heydərova M.Z, A.M.Zeynalov
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyası
zeynalovanar96@mail.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 iyun 2019

Dərc olunub: 5 iyul 2019

© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Xülasə: Müəllif “Yuxarı sinif şagirdlərinin hərəkəti qabiliyyətlərinin dərslər və dərslərdən kənar məşğələlərdə inkişafı” adlı məqalədə yuxarı sinif şagirdlərinin hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsində fiziki tərbiyə, idman və turizm üzrə həyata keçirilən dərslərdən kənar idman məşğələlərinin, kütləvi tədbirlərin, turizm yürüşlərinin əhəmiyyəti qeyd edilir. Bu tədbirlərin pedaqoji prinsipləri, tərbiyələndirici, inkişafetdirici, sağlamlaşdırıcı vəzifələri sistemli şəkildə nəzərə çatdırılır.

Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, burada fiziki tərbiyənin başlıca vasitələrinin yuxarı sinif şagirdlərinin hərəkəti qabiliyyətlərinin ahəngdar inkişafına göstərdiyi təsir imkanları və yollarını müəyyənləşdirilmişdir.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, fiziki tərbiyə dərsləri və dərslərdən kənar məşğələlər vasitəsilə yuxarı sinif şagirdlərinin hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafı sahəsində alınan nəticələr, fiziki tərbiyə müəllimlərinə, idman təlimatçılarna pedaqoji-metodik istiqamət verəcək, problem dairəsində pedaqoji fəaliyyətin səmərəsini yüksəldəcəkdir.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, hərəkəti qabiliyyət, sürət, sürət-güc, qüvvə, elastiklik, çeviklik, dözümlülük, dərslərdən kənar məşğələ.

Giriş. Böyüməkdə olan nəslin həyatında fiziki tərbiyə və idmanın xüsusi əhəmiyyəti vardır. Müasir dövrdə gənclərin fiziki inkişafı,

onların sağlamlığı, şəxsiyyət kimi formalaşması dövlətimizin diqqət mərkəzindədir. Xalqımız bütün tarix boyu gənclərin mərd, igid, cəsarətli olmasını vacib hesab etmişdir. Onların sağlamlığı, fiziki inkişafı müstəqillik etmiş bir ölkə üçün vacib şərtlərdən biridir. Həyata bir fərd kimi atılmağa hazırlaşan hər bir yeniyetmə gənc vətəninə, torpağına sevməli, doğma yurdunu qorumağa hazır olmalıdır. Bu baxımdan yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsində mühüm rol oynayan bütün iş formaları, onların tərkib hissələri nə qədər birbirindən fərqlənsələr də qarşıda duran başlıca məqsəd birdir: cəmiyyət üçün sağlam, fiziki keyfiyyətlərə malik olan ləyaqətli övlad yetişdirmək, onun fiziki kamillik səviyyəsinin yüksəldilməsinə nail olmaq, bəşəriyyətin qarşıya qoyduğu tələbləri ödəmək, dövlətimizin qorunmasında fəal iştirak etmək və s.

Məlumdur ki, fiziki tərbiyə insanların iradəsini, hiss və fikirlərini birləşdirir, onlara sevinc və fərəh bəxş etməklə bərabər zərərli vərdişlərə qarşı nifrət yaradır. Yuxarı sinif şagirdlərini məhz bu ruhda yetişdirmək, onları sağlam həyat tərzi keçirməyə sövq etmək bu günümüzün mühüm məsələlərindən biridir. Respublikamızda həm təhsil və həm də bədən tərbiyəsi və idman sahəsində həyata keçirilən əsaslı islahatlar prosesində bu problem həmişə diqqət mərkəzində olmuşdur və bu gün də xüsusi diqqət mərkəzindədir. Çünki, müxtəlif təhsil müəssisələrində, məktəb və məktəbdən kənar tərbiyə ocaqlarında aparılan fiziki tərbiyə işi öz dairəsinə, təsir vasitələrinə görə daha geniş imkanlara malikdir.

Tədqiqatın metodları olaraq nəzəri təhlil, sənədlərin öyrənilməsi, pedaqoji müşahidə, pedaqoji müsahibə, riyazi hesablamadan istifadə edilmişdir.

Tədqiqatın məzmunu. Fərziyəmizin doğruluğunu yoxlamaqdan ötrü tədqiqat 2018-2019-cu tədris ilində Bakının Xətai və Nizami rayonlarındakı orta ümumtəhsil məktəblərində təşkil olunmuşdur. Bu tədris müəssisələrində müşahidələr və fiziki tərbiyə müəllimləri ilə söhbətlər aparılmışdır. Söhbət zamanı məktəbin ümumi vəziyyəti, şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə maraqları, onların idman nailiyyətləri, ümumən hərəkəti qabiliyyət göstəriciləri haqqında məlumat topladıq. Müəllimlərin ümumi məlumatlarından məlum oldu ki, şagirdlərin fiziki

inkışaf göstəriciləri nisbətən zəifdir, onların fiziki hazırlıqları arzu olunan səviyyədə deyil. Bu məktəblərdən bilində isə üç mərhələdən ibarət eksperiment aparılmışdır. Eksperimentə məktəbin yuxarı sinif şagirdləri, həm oğlan, həm də qızları cəlb edilmişdi.

Birinci mərhələdə (məüyyənedici mərhələdə) fiziki tərbiyə dərslərində müşahidələr aparılmış, problemlə bağlı vəziyyət öyrənilmiş, tədris planları nəzərdən keçirilmiş, şagirdlərin proqramda nəzərdə tutulmuş idman normativləri müşahidə edilərək nəzəri təhlillər aparılmışdır.

Bu mərhələdə məktəbin yuxarı sinif şagirdləri ilə söhbətlər aparılmış, şagirdlər arasında anket sorğusu keçirilmiş, problemlə bağlı şagirdlərin bilikləri araşdırılmış, təhlillər aparılmışdır.

Anket sorğusuna aşağıdakı suallar daxil edilmişdi:

- 1) Fiziki tərbiyə dərslərində həvəslə iştirak edirsinizmi?
- 2) Sizcə fiziki tərbiyə dərslərinin məqsədi nədir?
- 3) Fiziki cəhətdən inkışaf etmiş insan necə olmalıdır?
- 4) Fiziki keyfiyyətlər hansılardır?
- 5) Güclü olmaq üçün nə etmək lazımdır?
- 6) Bəs dözümlü olmaq üçün nə etmək lazımdır?

Anket sorğusuna 70 nəfər şagird cəlb edildi. Aparılan ilkin anket sorğularının cavablarından məlum oldu ki, şagirdlərin hərəkə qabiliyyətlər, onların mahiyyəti, inkışaf etdirilməsi metodikası haqqında nəzəri bilikləri bəsitdir.

İkinci öyrədicə mərhələdə eksperimentçi müəllimlər kimi məktəbin fiziki tərbiyə müəllimləri seçildilər. Eksperimental siniflərdə fiziki tərbiyə dərsləri təklif etdiyimiz metodikaya uyğun keçirildi.

Müəllimlərdən xahiş etdik ki, təklif etdiyimiz metodlardan və verdiyimiz tövsiyələrdən yalnız eksperimental siniflərdə istifadə etməklə bütün qayda və prinsiplərə uyğun olaraq dərslərini qursunlar. Kontrol sinifləri isə nəzarətdə saxladıq. Eksperimenti təşkil etdikdən sonra onun gedişini müntəzəm olaraq yoxladıq. Məktəbin imkanlarını nəzərə alaraq biz şagirdlərin fiziki göstəricilərini qısa məsafəyə qaçış, kross qaçışı, turnikdən dartınma, oturaraq dizləri bükmədən əyilmə, topun səbətə atılması və qaçaraq uzunluğa tullanmaq kimi idman növləri üzrə yoxladıq.

Praktiki cəhətdən eksperimental siniflərin şagirdlərinin fiziki göstəriciləri kontrol siniflərin şagirdlərinin fiziki göstəricilərindən bir qədər yüksək oldu. Bunu aşağıdakı cədvəllərdən də müşahidə etmək olar.

Xa və XIa eksperimental sinif şagirdlərinin orta hesabla və faiz göstəriciləri ilə hərəkə qabiliyyət göstəricilərini əks etdirən cədvəl 1.

Sıra Sayı	Siniflər	Şag. sayı	Orta və Faiz Göstəriciləri	Sürət qab.	Sürət-güc-qab.	BƏQ qab.	Qüvvə qab.	Çeviklik qab.	Dözlük qab.
				100 m/sa	Qaçaraq uzunluğa Tul.(sm)	Oturaraq dizləri bükmədən irəli əyilmək (sm)	Turnikdə sallanmış vəziyyətdə durmaq (d)	Topun səbət at/sı (dəfə)	Kross 2000 m. (d/san)
1	Xa Oğlanlar	11	İlkin/g	15.5	356	5	5	3	11.9
			Son/g	14.6	401	7	7	4	10.9
			Faiz/g	6.1%	12.6%	40%	40%	33%	9%
2	Xa Qızlar	6	İlkin/g	17.6	286	7	10	3	11.9
			Son/g	17.1	304	9	12	4	11.4
			Faiz/g	2%	6%	29%	20%	33.3%	4%
3	XIa Oğlanlar	11	İlkin/g	15.1	396	5	5	3	12.8
			Son/g	14.6	436	8	8	4	11.1
			Faiz/g	3%	10.1%	60%	60%	33.3%	15%
4	XIa qızlar	9	İlkin/g	17.3	329	7	8	3	11.7
			Son/g	16.8	344	9	11	4	10.9
			Faiz/g	3%	5%	29%	32%	33.3%	7%

Xb-XIb kontrol sinif şagirdlərinin orta hesabla və faiz göstəriciləri ilə hərəkə qabiliyyət göstəricilərini əks etdirən cədvəl 2.

Sıra Sayı	Siniflər	Şag sayı	Orta faizlə göstəricil	Sürət qat	Sürət-güc-qab	BƏQ qab.	Qüvvə qab.	Çev/lik qab.	Dözlük qab.
				100 m/sa	Qaçaraq uzunluğa. Tul.(sm)	Oturaraq dizl bükmədən (sm) irəyilmək	Turnikdən sallanmış vəziyyətdə dartınmaq (dofə)	Topun atılması (dofə)	Kross 2000 m. (dəq/san)
1	Xb oğlanlar	9	İlkin/g.	15.6	378	5	6	2	11.8
			Son/g	15.4	379	6.2	6	2	11.7
			Faiz/g	1.2%	2%	2%	0%	0%	0.8%
2	Xb Qızlar	8	İlkin/g	17.7	288	7	8	2	12.0
			Son/g	17.5	291	8	9	2	11.9
			Faiz/g	1.1	1.0%	14%	12%	0%	0.8%
3	XIb oğlanlar	10	İlkin/g	15.1	402	5	5	3	11.8
			Son/g	15.0	403	5	6	3	11.6
			Faiz/g	0.6%	0.2%	0%	20%	33.3%	1.7%
4	XIb qızlar	6	İlkin/g	16.9	354	7	10	3	11.6
			Son/g	16.7	356	8	11	4	11.6
			Faiz/g	1.1%	0.5%	14%	10%	33.3%	0%

Beləliklə cədvəllərdən də görüldüyü kimi eksperimental sinif şagirdlərinin hərəkə qabiliyyət göstəriciləri kontrol sinif şagirdlərinin hərəkə qabiliyyət göstəricilərindən yüksək olmuşdur.

Eksperimentin nəticələrini təhlil edərkən belə nəticəyə gəlmək olar ki, fiziki tərbiyə dərslərində müəllimlər təlim metodlarından, pedaqoji prinsiplərdən düzgün istifadə edərlərsə fiziki tərbiyə dərsləri və məşğələləri günün tələblərinə uyğun səviyyədə qurarlarsa şagirdlərin hərəkə qabiliyyət göstəricilərini yüksəltmək olar.

Nəticələrin təhlili. Bu mühüm vəzifənin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi müəyyən dərəcədə “fiziki tərbiyə” və “hərəkə qabiliyyət” anlayışlarının mahiyyətinin düzgün başa düşülməsindən asılıdır; həmçinin müəllimlərin bu anlayışları dərk etmələri və işlərini müvafiq tələblərə uyğun olaraq qurmaları şagirdlərin fiziki hazırlığının yüksəlməsinə əhəmiyyətli təsir göstərir.

Tədqiqat zamanı müəyyən oldu ki, müəllimin şagirdlərin fizioloji-anatomik xüsusiyyətlərini yaxşı bilməsi və təlim prosesində bu xüsusiyyətlərin nəzərə alınması qarşıya qoyduğu vəzifələrinin yüksək səviyyə

yədə həll etməsində əhəmiyyətli dərəcədə rol oynayır.

Apardığımız tədqiqatlar belə bir qənaətə gəlməyə əsas verir ki, təlim prosesində yuxarı sinif şagirdlərində fiziki tərbiyə elementləri müvafiq pedaqoji əsaslara uyğun aşılanmalıdır.

Yekun nəticə. Tədqiqat onu göstərdi ki, bədən tərbiyəsində aid olan fiziki tərbiyə, idman, bədii gimnastika, sinifdən xaric işlər, o cümlədən idman növləri üzrə dərnlər, dərnlərdən xaric oyunlar yuxarı sinif şagirdlərin hərəkə qabiliyyətlərini inkişaf etdirən ən təsirli vasitələrdəndir.

Ədəbiyyat:

- 1 Məmmədov Ş. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsində xalq oyunlarının rolu // Məktəbdə bədən tərbiyəsi, 1979 № 2. s. 20-22.
2. Musayev I. Ə. Şagirdlərin əxlaq tərbiyəsində xalq oyunlarından istifadə edilməsi // Azərbaycan məktəbi, 1966, №3, s.33-37.
3. Nəsrullayev M. Ə. və b. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. B.:2012, 371s.

Исследование развития двигательных способностей учащихся старших классов на уроках физического воспитания и во внеурочных занятиях

Доцент Гейдарова М.З., Зейналов А.М.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательные способности, скорость, скорость-сила, сила, гибкость, ловкость, выносливость, внеурочные занятия.

Аннотация: В статье, которая называется «развитие двигательных способностей учащихся старших классов на уроках физического воспитания и во внеурочных занятиях», отмечается значение этих уроков и внеклассных мероприятий в развитии двигательных способностей учащихся старших классов. Систематизируются педагогические принципы, воспитывающие, развивающие и оздоровительные задачи этих мероприятий.

Научная новизна этой работы заключается в том, что в ней определяются пути воздействия основных средств физического воспитания на гармоническое развитие двигательных способностей учащихся старших классов.

Практическое значение исследования заключается в том, что учителя физкультуры, спортивные инструкторы, тренеры и другие специалисты этой области могут творчески использовать изложенные в статье идеи, рекомендации и полученный результат.

The development study of movement abilities of higher education students with in class and outside of class trainings

“Physical Training and Theory and Methodology of Sport” of ASAPTS senior lecturer Maya Heydarova., A.M.Zeynalov

Key words: physical culture, movement abilities, speed, speed-power, flexibility, agility, endurance, outside class training.

Annotation: The author in its article called “The Development of Movement Abilities of Higher Education Students with in Class and Outside of Class Trainings” points out the importance of physical nurture, implemented sport and tourism related outside class trainings, mass events, tourism outflows to develop movement abilities of higher education students. The pedagogical principles, nurturing, developing, strengthening health roles of these events are systematically mentioned.

The scientific innovation of this article is that here the impact possibilities and ways of essential roles of physical nurture among higher education students to systematically develop movement abilities are mentioned.

The practical importance of the research is that the results from the development of movement abilities of higher education students with physical nurture lessons and outside class trainings will assist physical nurturing instructors, sport trainees pedagogical-methodological with finding direction and increase the value of pedagogical work in the problem solving.