

organizing mass and free physical training and sports, ensuring the planning and implementation of specific activities to keep them in sports and motivate in achieving success enriching their own life, as well as other problems have been solved in this article.

Key words: International Olympic Academy, European Olympic Committee, National Olympic Academy, European Games, Olympic Movement Principles, Olympic Philosophy and Ideology. Olympic Summer School, coaching teachers, ancient Olympic village, history of thinking, marathon runs, sculpture, fright, stagnation, "Olympic excellence", educational programs, modern sports infrastructure, Sports Academy, European Higher Education, healthy lifestyle, fair play and rules of conduct, strengthening of international relations.

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNİN V-VI SİNİFLƏRİNDƏ ATLETİKA NÖVLƏRİNİN TƏDRİSİNİN TƏDQIQI

B\müə. Əhmədov Q.Z., Dos. Ələkbərov Ə.İ., B\müə. Aşirov M.A., B\müə. Cəfərov C.X. ADBTİA-nın "Kütləvi-sağlamlıq idman növləri" kafedrası
qilinc-z@mail.ru

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 oktyabr 2019
Dərc olunub: 5 noyabr 2019
© 2019 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

Xülasə: Məqalə fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəli təşkilinin əlverişli forma və üsullarının axtarışına həsr edilmişdir. Tədqiqatın ilkin mərhələsi V-VI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq səviyyələrinin və funksional göstəricilərinin tədqiqindən ibarət olmuşdur.

Ümumtəhsil məktəblərinin V-VI siniflərində atletika növləri üzrə bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi zamanı hərəkətlərdən istifadə texnologiyasının yaradılmasına cəhd

göstərilmişdir.

Alınan nəticələr iki amilin: hərəkətlərdən istifadənin struktur və hərəkəti qabiliyyətlərin tərkib komponentlərinə müvafiqliyinin tədris prosesində mühüm rol oynadığını aşkar etmişdir. Bu nəticədə fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununu daha effektiv qurulması üçün əsas ola bilər.

Açar sözlər: "motor sıxlığı", intensivlik, hərəkəti qabiliyyətlər, fiziki yük, bacarıqlar, vərdişlər, metod, üsul, icra rejimi

Aktuallığı: Azərbaycan Respublikasında ümumtəhsil məktəblərində aparılan islahatlar digər fənlərlə yanaşı fiziki tərbiyə fənninin də tədrisinin məqsəd və vəzifələrinin, məzmununun dəqiqləşdirilməsinə, onun tədrisi səmərəliliyinin artırılmasına şərait yaratmışdır [1,2, 6]. Bununla əlaqədar olaraq idman növlərinin şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunması zamanı yeni forma və üsulların axtarılmasına ehtiyac duyulur. Hər şeydən əvvəl dərs prosesində idman növlərindən istifadənin yeni forması şagirdin dərsə olan marağını artırmağa, vaxt vahidi ərzində daha çox hərəkət və beləliklə fiziki yük yerinə yetirməyə imkan verməlidir. Belə yanaşma zərurəti daha çox oyun növlərinə aid edilməyən atletika, gimnastika, qüvvə hazırlığı istiqamətli hərəkətlərin tətbiqində hiss olunur. Bununla əlaqədar olaraq atletika növlərindən istifadə texnologiyasının işlənilib hazırlanması təcrübə əhəmiyyət daşıyan aktual problemdir.

Tədqiqatın problemi: Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının yüksəldilməsi məqsədi ilə fəal təlim metodlarından istifadə mexanizminin müəyyənləşdirilməsidir.

Tədqiqatın fərziyyəsi: Ehtimal olunur ki, atletika növlərindən fiziki tərbiyə dərslərində istifadəsinin əlverişli forma və metodlarının müəyyənləşdirilməsi tədris prosesinin səmərəliliyinin artırılmasına və bununlada şagirdlərin funksional, fiziki hazırlıq səviyyələrinin yüksəlməsinə şərait yaratmış olacaqdır.

Tədqiqatın obyekt: Ümumtəhsil



məktəblərinin V-VI siniflərində aparılan fiziki tərbiyə dərsləri və şagird kontingenti tədqiqat obyektinə olaraq seçilmişdir.

Tədqiqatın elmi yeniliyi: İlk dəfə olaraq Atletika növlərinin ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadəsinin səmərəliliyi, onun yaxşılaşdırılmasının forma və üsulları tədqiq olunur.

Aparılmış tədqiqatın nəticələri aşağıdakı müddəalarla əks olunmuşdur:

1. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığı fiziki tərbiyə dərslərində yerinə yetirilən fiziki yükün *istiqamətindən, həcmindən və intensivliyindən* asılıdır.

2. Şagirdlərin fiziki hazırlığı ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin məcmuyindən və onların orqanizmdə yaratdığı funksional göstəricilərdən asılıdır.

3. Fiziki tərbiyə dərslərində yerinə yetirilən fiziki yük şagird orqanizmində funksional göstəricilərin yaxşılaşmasına səbəb olur, lakin müxtəlif istiqamətli fiziki yüklərin orqanizmə təsiri spesifikdir.

4. Fiziki tərbiyə dərslərinin tədrisinin keyfiyyəti “Fiziki tərbiyə fənninin Dövlət Standartları”nda nəzərdə tutulan məzmun xətlərinin qarşılıqlı reallaşması ilə təyin olunur.

5. Atletika növlərinin ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadə olunması səmərəliliyi:

- hərəkətlərin öyrədilməsi ardıcılığının onun struktur komponentlərinə;
- hər bir struktur komponenti üçün hərəkətlərin düzgün və ardıcılıqla seçilməsi;
- ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün seçilmiş vəsaitlərin adekvat olması;
- dərslərin bütövlükdə oyun və yarış metodlarından istifadə etməklə təşkili;
- dərslərin mövzusunun müvafiq tədris formalarının seçilməsi ilə müəyyən olunur.

Tədqiqatın vəzifələri: Tədqiqatın məqsədinə nail olmaq üçün aşağıdakı vəzifələrin həlli qarşıya qoyulmuşdur:

1. Ümumtəhsil məktəblərinin V-VI siniflərində şagirdlərin fiziki, funksional hazırlıq səviyyələrinin müəyyən edilməsi.

2. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili zamanı istifadə olunan forma və üsulların müəyyən olunması.

3. Şagirdlərin fiziki hazırlığı, funksional

göstəriciləri və dərslərdə istifadə olunan metodlar arasında əlaqənin öyrənilməsi.

4. Fiziki tərbiyə dərslərində atletika növlərindən istifadənin səmərəliliyinin artırılması üçün tövsiyənin hazırlanması.

5. Atletika növlərindən istifadəyə dair tövsiyənin səmərəliliyinin müəyyən edilməsi.

Tədqiqatın metodları: Tədqiqat işinin aparılması üçün aşağıdakı metodlardan istifadə nəzərdə tutulur.

1. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisinə dair elmi-metodik mənbələrin təhlili və öyrənilməsi.

2. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-6-cı siniflərində şagirdlərin funksional və fiziki hazırlıq səviyyələrinin müəyyən edilməsi.

3. Riyazi təhlil və statistika.

4. Pedaqoji eksperiment.

Tədqiqatın nəticələri və onların təhlili:

Ümumtəhsil məktəblərində atletika növlərinin tədrisinin səmərəliliyinin müəyyən edilməsi məqsədi ilə Bakı şəhərinin Xətai rayonunun 17 №-li ümumtəhsil məktəbinin “6a”, “6b” siniflərində və Nərimanov rayonu 200 №-li məktəbinin “5q”, “5v” sinif şagirdlərinin atletika növləri üzrə hazırlıq səviyyələri və funksional göstəriciləri tədqiq edilmişdir. Alınmış nəticələrin təhlili zamanı şagirdlərin hərəkəti fəaliyyət göstəriciləri ilə onların nəbz vuruşu və ağciyərin həyat tutumu kimi funksional göstəricilər və dərslərin tədris forması arasında əlaqənin tapılmasına cəhd edilmişdir [3, 4, 5, 6]. Hər bir şagirdin göstəriciləri müvafiq yaş qrupu üçün müəyyən edilmiş normativlərlə müqayisə olunmuşdur.

Şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyələri (ilk ölçmələr)

Tədqiqata cəlb olunan siniflərdə şagirdlərin sürət hazırlığı 30 metrəyə aşağı startdan qaçış, maksimal qaçış sürəti və 60m qaçışla; sürət-güc hazırlığı, yerindən uzunluğa tullanma və tennis topunun atılması ilə; dözümlülük hazırlığı isə 1000m və 1500m məsafəyə qaçışda göstərilən nəticələrlə müəyyən olunmuşdur [4, 5].

Sinifdaxili fərqlər.

Tədqiqatda iştirak edən 6-cı sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəricilərinə

əsasən sinifdə təhsil alan 23 şagirddən yalnız 2 nəfər “əla” (8.6%), 2 nəfər “yaxşı” (8.6%), 5 nəfər “kafi” (21.7%) və 14 nəfəri “qeyri-kafi” (60%) qiymətlərə müvafiq nəticələr göstərmişlər. 6 parametrdən 3-ündə bu yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlərdəki qeyri-kafi səviyyəsində olan şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyəsi “2” qiymətlə qiymətləndirilmişdir. Daha çox qeyri-kafi səviyyəyə bu sinifdə 1500 metr məsafəyə qaçışda və maksimal qaçış sürət göstəricilərində diqqətə cəlb olunur. Ümumtəhsildə sinif üzrə müsbət göstərici bütöv ölçmələr üzrə 37.9% olmuşdur ki, bu da çox aşağı göstərici hesab oluna bilər. Digər tərəfdən yalnız 7 nəfər şagirdin ağciyərin həyat tutumu göstəricisi VI sinif üçün müəyyən olunmuş normativlər daxilindədir. Bu da onu göstərir ki, sinifdə dözümlülük istiqamətli fiziki yük dərslərində əvvəlki siniflərdə belə tətbiq olunmamışdır.

Digər tərəfdən sinif üzrə sakit halda nəbz vuruqları göstəricisi yalnız 5 nəfər şagirdə müvafiq normalara uyğundur.

Aparılan müşahidələr və sorğular göstərir ki, bu sinifdə fiziki tərbiyə dərslərində fəal təlim metodları kimi tanınan oyun, yarış, nəzarət metodlarından istifadə olunmadığı üçün şagirdlə kifayət qədər intensiv fiziki yük ala bilmirlər.

“5q” sinifində tədqiqatda iştirak edən 21 nəfər şagirdin maksimal sürət göstəricisi oğlanlar 4 nəfər (36%) əla, 3 nəfəri (27%) yaxşı, 4 nəfəri (36%) kafi səviyyədə nəticələr göstərmişlər. Bu parametrlər üzrə qızların göstəriciləri müvafiq olaraq 3 nəfər (30%) əla, 3 nəfər (30%) yaxşı, 4 nəfər (40%) kafi səviyyədə olmuşdur [4, 5].

Şagirdlərin maksimal sürət göstəriciləri yüksək olan 30 metr məsafəyə aşağı startdan qaçışında öz təsirini göstərməli idi. Lakin bu yaş qrupu üçün ən yüksək göstəriciyə malik olan 4 şagirdin heç biri 30m məsafəyə aşağı startdan qaçışda əla nəticə göstərə bilməmişdir. Bunun səbəbi beşinci sinif şagirdlərinin aşağı startın icra texnikasına yiyələnməmələri ilə izah oluna bilər. Bu fikirin təsdiqi yerindən uzunluğa tullanma hərəkətində şagirdlərin göstərdikləri nəticələrdə öz əksini tapmışdır. Sinifdə 11 nəfər oğlan və 10 nəfər qız şagirddən 20-sinin göstəriciləri “yaxşı” və “əla”

səviyyəsində olmuşdur. Bu sinifdə sürət və sürət-güc qabiliyyətləri üzrə şagirdlərin hazırlığı yaxşı səviyyədə dəyərləndirilə bilər.

Dözümlülük qabiliyyəti üzrə hər iki kontingentin hazırlığı kifayət qədər yüksəkdir və sinif şagirdlərinin 18 nəfərinin (85%) 1000m məsafəyə qaçış nəticələri “yaxşı” və “əla” səviyyədə olmuşdur. Bu nəticə “5q” sinifində təhsil alan şagirdlərin funksional göstəriciləri, ilk növbədə ağciyərin həyat tutumu göstəricisi ilə uyğunluq təşkil edir. Sinifdə təhsil alan şagirdlərin böyük əksəriyyətinin (16 nəfər, 76%-i) bu göstərici üzrə nəticələri müvafiq yaş və cinsi normativlər daxilində olmuşdur.

Siniflərarası fərqlər.

Tədqiqatda iştirak edən ümumtəhsil məktəblərinin V sinif şagirdlərinin atletikanın sürət, sürət-güc, dözümlülük növlərində göstəricilərinin təhlili fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsi zamanı istifadə olunan forma və üsulların müəyyən olmasına imkan yaratmışdır [1, 3, 4, 6]. Eyni yaş qrupuna aid olan bir neçə sinifdə ayrı-ayrı hazırlıq növləri üzrə göstəricilərin bir-birindən kəskin dərəcədə fərqlənməsi dərslərdə istifadə olunan metodların heç də həmişə səmərəli şəkildə seçilmədiyinə dəlalət edir. Bu səbəbdən də sürət və sürət-güc hazırlığını əks etdirən maksimal qaçış sürəti, 30 metr məsafəyə qaçış, yerindən uzunluğuna tullanma hərəkətləri üzrə nəticələr arasında birbaşa funksional əlaqələrin olması aşkar olunur. Apardığımız müşahidələr, eyni zamanda sorğular onu göstərir ki, dərslərinin ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı istiqamətində qurulması və ən əsası bu zaman oyun və yarış metodlarından istifadə şagirdlərdə müvafiq hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı üçün əlverişli şərait yaradır. Anket sorğusunda iştirak edən 32 fiziki tərbiyə müəlliminin 19-u dərslərinin oyun və kombinə olunmuş estafetlər formasında təşkilinə üstünlük verdiklərini, 7 nəfər əsasən idman oyun növlərindən istifadə etdiklərini, 6 nəfər isə ənənəvi tədris formasından (hərəkətlərin öyrədilməsi) istifadə etdiklərini göstərmişlər. Tədqiqatda iştirak edən və

nisbətən daha yüksək nəticələr göstərən şagirdlər oyun və yarış metodlarından istifadə ilə dərslərini quran fiziki tərbiyə müəllimlərinin siniflərindən olmuşdurlar.

Şagirdlərin hərəkət qabiliyyəti və funksional göstəriciləri arasında əlaqə

Tədqiq olunan funksional göstəricilər və hərəkət qabiliyyətlər arasında əlaqə ilk növbədə nəbz vuruşunda diqqətli cəlb edilir. Bu yaş qrupu üçün optimal hesab olunan göstəriciyə malik şagirdlərdə nəbz vuruşu sakit halda 73-76 vur/dəq. arasında dəyişir. Belə şagirdlərdə eyni zamanda ağciyərin həyat tutumu (AHT) göstəricisi də kifayət qədər yüksək olub, oğlanlarda 2000-2300; qızlarda 1500-1800 ml. arasında yerləşir. Bu göstəricilərin şagirdlərin dözümlülük qabiliyyəti üzrə hazırlıq səviyyələri ilə birbaşa əlaqəsi diqqətli cəlb edilir. Optimal göstəricilərə malik olan belə şagirdlərdə bir qayda olaraq 6 dəqiqəlik qaçış məsafəsi üzrə göstəriciləri bu yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş göstəricilər daxilindədir. Tədqiqatda iştirak edən VI sinif şagirdlərində nəbz vuruşu göstəricisinin standart fiziki yükədən sonra dəyişməsi zamanı fiziki hazırlıq göstəriciləri “yaxşı” və “yüksək” hesab olunan şagirdlərdə fiziki yükədən sonra bərpa koefitsientinin yüksək olduğu müşahidə edilmişdir [4, 5].

Fiziki tərbiyə dərslərində hərəkətlərdən istifadə. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili üzərində aparılan müşahidələr, eyni zamanda fiziki tərbiyə müəllimləri arasında anonim keçirilən anket sorğusunun nəticələri atletika hərəkətlərindən istifadə zamanı müəyyən problemlərin olduğunu aşkar etməyə imkan vermişdir. Bu problemlərdən birincisi tədris prosesinin *hərəkətin icra strukturuna müvafiq qurulmamasıdır*. Məsələn, sürətin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş dərslərdə hərəkətlər hərəkətin reaksiya tezliyi, hərəkət tezliyi, sürətin inkişafı istiqamətində deyil, yalnız sürət istiqamətli olur. Bu səbəbdən də tədqiqatda iştirak edən şagirdlərdə maksimal qaçış sürətinin (10m məsafədə) kifayət qədər olmasına baxmayaraq 30 metr məsafəyə aşağı startdan qaçış və 3X10 metr məsafədə məkik qaçışı üzrə nəticələr zəifdir. Fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili ilə əlaqəli digər problem fiziki tərbiyə müəllimlərinin ayrı-

ayrı hərəkət qabiliyyətlərin (atletika növlərində sürət, sürət-güc, dözümlülük) inkişafı üçün zəruri vasitələri seçə bilməmələridir. Anket sorğusunda iştirak edən 32 fiziki tərbiyə müəllimindən yalnız 14-ü (44%-i) ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlər siyahısından tam və düzgün olaraq müvafiqlərini seçə bilmişlər.

Bütün bunları nəzərə alaraq biz pedaqoji eksperimentin gedişində atletika növlərindən şagirdlərin fiziki hazırlıq vasitəsi kimi istifadəsi zamanı təklif olunan forma və üsulların səmərəliliyini müəyyən etməyə çalışmışıq.

Bu zaman hazırlanmış tövsiyələr özündə aşağıdakıları ehtiva etmişdir:

1. Fiziki tərbiyə dərslərinin formasından asılı olaraq atletika hərəkətlərindən istifadənin struktur cəhətdən düzgün ardıcılığın qurulması.

2. Ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş dərslərin tədrisinin həmin qabiliyyətlərin tərkib komponentlərinə müvafiq aparılması.

3. Fiziki tərbiyə dərslərinin fəal təlim metodlarına müvafiq qurulması.

Yuxarıda qeyd olunan tələblərin reallaşdırılması üçün ümumtəhsil məktəbinin VI sinfində atletika növlərinin tədrisinin aşağıdakı şəkildə qurulması üçün tövsiyə hazırlanmış və 2018-ci ilin birinci yarısında tətbiq olunmuşdur.

Şagirdlərin fiziki hazırlıq səviyyələri (Pedaqoji eksperiment)

Pedaqoji eksperiment Xətai rayonunun 17№-li məktəbinin VI sinfində aparılmışdır. Fiziki tərbiyə dərslərinin mövzuları Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin təsdiq etdiyi planlaşma qrafikinə müvafiq olaraq müəyyən edilmişdir. Lakin dərslərin gedişində istifadə edilərək hərəkətlər hazırladığımız tövsiyələrdə göstərilən siyahıdan seçilmişdir. Pedaqoji eksperiment ümumilikdə 28 fiziki tərbiyə dərslərini əhatə etmişdir. Qeyd etmək lazımdır ki, pedaqoji eksperiment zamanı 2 hərəkət qabiliyyəti: sürət və sürət-gücə aid olan dərslər tədris ilinin I yarısında, dözümlülük qabiliyyətinə aid olan dərslər isə tədris ilinin ikinci yarısında keçirilmişdir.

Tədqiqat qrupuna daxil edilmiş sinif şagirdlərinin öyrənilən parametrlər üzrə göstəriciləri tədqiqat qrupunda şagirdlərin hərəkəti qabiliyyətləri üzrə göstəriciləri tədqiqatın ilk mərhələsindəki ölçmələrə nisbətən az da olsa artma istiqamətində dəyişmişdir. Pedaqoji eksperimentdən əvvəl aparılmış ölçmələr göstərir ki, cüzi fərqlər nəzərə alınmazsa sinifdə cəmi 3 şagird (13%) tədqiq olunan göstəricilər üzrə bu yaş qrupuna aid olan normativləri “əla” qiymət səviyyəsində, 4 şagird (17%) “yaxşı” qiymət səviyyəsində, 7 şagird (30%) “kafi” qiymət səviyyəsində, 9 şagird isə (39%) “qeyri-kafi” qiymət səviyyəsində göstəricilərə malik olmuşlar. Bu sinifdə sürət, sürət-güc, dözümlülüyn inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş dərslər müvafiq formalara uyğun verilmiş oyunlar və hərəkət komplekslərindən istifadə etməklə tədris olunmuşdur. Xüsusi olaraq qeyd etmək lazımdır ki, sürət və sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişafı üçün təklif olunan oyunlardan istifadə zamanı dərslərin “motor sıxlığının” yüksək olması müşahidə edilmiş, fiziki yükəndən dərhal sonra aparılan ölçmələr zamanı şagirdlərin nəbz vuruşu göstəricisi 170-185 vuruş/dəq. kimi qeydə alınmışdır. Bu zaman dəqiqliyinə nail olmaq üçün ölçmələr 30 san. ərzində aparılmışdır.

Sürət və sürət-güc istiqamətli dərslər 20 akademik saat həcmində olmaqla 10 həftəlik vaxt ərzində aparılmışdır. Pedaqoji eksperimentin nəticələrinə əsasən qeyd etmək olar ki, 10 həftə ərzində göstərilən oyun və hərəkət komplekslərindən istifadə nəticəsində “VI b” sinif şagirdlərinin tədqiq olunan parametrlər üzrə göstəriciləri xeyli yaxşılaşmışdır. Belə ki, hər iki göstərici üzrə sinifdə 7 şagird (30%) bu yaş qrupu normativləri üzrə “əla”, 4 şagird (17%) “yaxşı”, 12 şagird (52%) “kafi” hazırlıq səviyyəsi nümayiş etdirmişdir. Bu nəticələr pedaqoji eksperimentin başlanğıcındakı, 10 həftə əvvəl aparılmış ölçmələr zamanı göstərilən nəticələrdən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir. Belə ki, “əla” qiymət səviyyəsində göstəricisi olan şagirdlər faiz etibarilə 13%-dən 30 %-dək (3-7) “yaxşı” qiymət səviyyəsində göstəriciləri olan şagirdlərin sayı eyni olaraq qalmışdır (17%). Lakin “kafi” hazırlığı olan şagirdlərin sayı isə 30%-

dən 52%-ə yüksəlmişdir. Nəzərə almaq lazımdır ki, buraya tədqiqatın ilkin mərhələsində “qeyri-kafi” hazırlığı olan şagirdlərin (39%-i) hamısı öz nəticələrini yaxşılaşdıraraq daxil olmuşlar.

Dözümlülük qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş dərslər 8 akademik saat və 4 həftəlik vaxtı əhatə etmişdir. Bu dərslərin də tədqiqi zamanı tövsiyə olunan dərslər formaları, üsul və vasitələr, habelə hərəkət və oyunlardan istifadə olunmuşdur. Bunun da nəticəsində sinifdəki şagirdlərdən 4 nəfərin nəticəsi 1500m məsafəyə qaçışda 8.00 dəqiqədən yüksək, 6 nəfərin nəticəsi isə 8.00-8.20 dəqiqə arasında nəticə göstərə bilmişdir.

Pedaqoji eksperimentin aparıldığı 28 dərslərin əhatə etdiyi 14 həftədə fiziki yükün kifayət qədər yüksək həcmi və intensivliyi sinif şagirdlərində funksional göstəricilərin ilk növbədə ağciyərin həyat tutumu göstəricisinin yüksəlməsinə (4 nəfər şagirdin AHT göstəricisi bu yaş qrupu üçün olan maksimal normativdən, 2450 ml. yüksək olmuşdur. 7 nəfər şagirdin parametrlər üzrə göstəricisi əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşmışdır) və nəbz vuruşu göstəricilərinin azalmasına gətirib çıxarmışdır.

Nəticələr

1. Atletika hərəkətləri ümumtəhsil məktəbləri şagirdlərinin fiziki hazırlığını artırmağın əlverişli vasitəsidir.
2. Fiziki tərbiyə dərslərində atletika növlərindən istifadə hərəkətin struktur komponentləri üzrə bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasından başlanmalıdır.
3. Atletika növlərindən istifadə etməklə şagirdlərdə hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı müvafiq qabiliyyətlərin tərkib komponentlərinin artırılması istiqamətində aparılmalıdır.
4. Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün istifadə edilən fiziki yük yalnız zəruri intensivlik və həcmdə yerinə yetirildikdə şagirdlərin funksional göstəricilərində dəyişiklik yarada bilər.
5. Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyi onun təşkili zamanı fəal təlim metodlarından istifadəsi ilə təmin olunur.
6. Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərində

fəallığı motivasiyanın uğurlu qurulmasından, oyun və yarış metodlarının tətbiqindən asılıdır.

Ədəbiyyat:

1. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13.01.2009.
2. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumları) təsdiqi haqqında 963 Nəli 02.06.2009-cu il tarixli əmri.
3. F.Hüseynov, A.Əsgərov, A.Allahverdiyev. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012, səh. 62-79.
4. "Fiziki tərbiyə". Müəllim üçün metodiki vəsait, V sinif. "XXI YNE", Bakı, 2012, səh. 14-23, 74-78.
5. "Fiziki tərbiyə". Müəllim üçün metodiki vəsait, VI sinif. "XXI YNE", Bakı, 2013, səh. 60-94.
6. Fiziki tərbiyənin V-VIII siniflərdə planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2015, səh. 33-54.

«Изучение видов легкой атлетики в v-vi классах средних школ»

Стар\ преп. Ахмедов Г.З.

Доцент Алекперов А.И.

Стар\ преп. Аширов М.А.

Стар\ преп. Джафаров Д.Х.

qilinc-z@mail.ru

АГАФКС кафедра «Массово-оздоровительные виды спорта»

Аннотация: Статья посвящена поиску оптимальных форм и методов эффективной организации занятий по физическому воспитанию. Начальная фаза исследования состояла в том, чтобы исследовать уровни физической подготовленности и функциональных способностей студентов V-VI.

Была предпринята попытка наладить использование техники движения для развития навыков и способностей в легкой атлетике в V-VI классах общеобразовательных школ.

Полученные результаты показали, что два фактора: использования движений и структурно, двигательного поведения участников играют важную роль в составление компонентов способностей в процессе обучения. В конечном итоге статья это момент основой для более эффективного содержания уроков физкультуры.

Ключевые слова: «моторная плотность», интенсивность, двигательные способности, физическая нагрузка, способности, навыки, метод, способ, режим пользования

“Studying athletics kinds of sport in V-VI classes of secondary schools”

Head teacher Ahmadov G.Z.

Dosent Alakbarov A.I.

Head teacher Ashirov M.A.

Head teacher Jafarov J.K.

qilinc-z@mail.ru

ASAPES The Department of “Massive health sports”

Annotation:The article is devoted the searching for optimal forms and methods of effective organization of physical education. The initial phase of the study was to investigate the levels of physical readiness and functional performance of V-VI students.

An attempt has been made to establish the use of movement techniques to develop skills and abilities in athletics in V-VI classes of general education schools.

The findings revealed that the two factors: of using of movements and the structural, movement behavior of the participants in the constituent components of the abilities play an important role in the studying process. This could eventually become the basis for more effective content of physical education classes.

Key words: "motordensity", intensity, movable abilities, physical loan, skills, habits, capacity, method, regime of performance