

YEDDİNCİ SİNİF ŞAĞIRDLƏRİ İLƏ FİZİKİ TƏRBIYƏ DƏRSLƏRİNDƏ XÜSUSİ FİZİKİ HƏRƏKƏTLƏRDƏN İSTİFADƏNİN EFFEKTİVLİYİ

E.A. Muxtarlı*, K.F. Məmmədova**, F.N. Nəbiyeva**

* *Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti*

Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın texnologiyası kafedrası

eldar_muxtarli@mail.ru

** *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

İdman tibbi reabilitasiya kafedrası

konul.mammadova@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya: Məqalədə ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin tədrisi qarşısında qoyulan əsas məqsədlərdən ən əhəmiyyətli öz vətəninə, xalqını, millətini sevmə, fiziki cəhətdən hazırlıqlı, nümunəvi davranışa malik, mübariz və tolerant insan tərbiyə etməkdir. Şagird sağlamlığının mühüm göstəricilərindən biri də fiziki keyfiyyətlərin inkişafıdır.

Son illərdə ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığı lazımınca inkişaf etmir. Fiziki tərbiyə dərsləri əsasən yuxarı siniflərdə idman oyunları məsələn: futbol, voleybol, basketbol və yaxud şən estafetlər üzərində həyata keçirilir. Yeni və maraqlı idman hərəkətlərindən istifadə olunmur. Bu problemi həll etməyin yollarından biri məsələn, həftədə iki dəfə keçirilən fiziki tərbiyə dərslərindən birini gimnastika proqramı olan "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə edərək şagirdləri fiziki cəhətdən möhkəmləndirmək və bu idman növünü tədris prosesinə daxil etməkdir. Bu metodika orta məktəb şagirdlərinə yüksək emosional səviyyədə dərs keçməyə imkan yaradacaqdır.

Açar sözlər: *Şagirdlərin fiziki hərəkətləri, sağlamlıq, yeni və maraqlı idman hərəkətlərindən biri olan "Kalistenika" dan istifadə.*

Azərbaycan dövləti sağlam gənc nəsil tərbiyə etməyə xüsusi əhəmiyyət verir. Azərbaycan dövləti gənc nəslin kiçik yaşlarından fiziki və mənəvi cəhətdən ahəngdar inkişaf etmiş, bədənə möhkəm bir nəsil kimi yetişmə-

sini təmin etmək üçün lazım olan bütün tədbirləri həyata keçirir. Bu baxımdan möhtərəm prezidentimiz İlham Əliyevin bədən tərbiyəsi və idmana göstərdiyi qayğı əvəzsizdir.

Fiziki tərbiyə hər şeydən əvvəl ailədə həyata keçirilir. Ailə cəmiyyətin hüceyrəsi olduğundan fiziki tərbiyəyə dair ilk hərəkətləri uşaqlar ailədə icra edirlər. Uşaq dünyaya göz açdığı gündən (hətta ana bətnində) hərəkət edir. Bu hərəkətlər tədricən çoxalır və mürəkkəbləşir. Bu işdə oyunlar mühüm rol oynayır. Bu bir həqiqətdir ki, oyunsuz uşaq həyatı yoxdur.

Uşaqların müəyyən hissəsi uşaq bağçalarına gedirlər. Uşaq bağçalarında fiziki tərbiyə planlı, məqsədyönlü və mütəşəkkil şəkildə həyata keçirilir. Uşaq bağçalarında təlim və tərbiyə proqramına əsasən uşaqlar sərbəst təbii əl və ayaq hərəkətlərini bir-birinə uyğunlaşdırmaqla ayaqlarını sürümədən, başını aşağı salmadan yerimə və qaçışın müxtəlif növlərini mənimsəyirlər. Onlar yeriş, qaçış, tullanma, qol-çiyin, ayaq, gövdə üçün hərəkətləri icra edirlər. Bütün bu təmrinlər onların bədənlərinin normal inkişaf etməsinə, sağlamlıqlarının təmin edilməsinə şərait yaradır (H.Qurbanov, "Fiziki tərbiyənin tədrisi metodikası" Bakı – 2010. Səh 30 – 31 – 32).

Fiziki tərbiyə bir fənn kimi orta ümum-təhsil məktəblərində tədris edilir. Məktəblilər Azərbaycanın fiziki tərbiyə hərəkatında böyük yer tuturlar. Ümumtəhsil məktəblərində məcburi tədris olunan fiziki tərbiyə dərslərində 2019-2020-ci tədris ilinin əvvəlinə olan proqnoz göstəricilərinə əsasən, yeni tədris ilində respublikanın ümumtəhsil müəssisələrində ümumilikdə 1 525 016 şagird iştirak edir

(<https://azvision.az/news/188694/-azerbaycanda-sagirdlerin-sayi-aciqlandi-statistika>). Sınıfdən xaric idman işlərinə 2000 000-a yaxın uşaq, yeniyetmə və gənc cəlb olunmuşdur. Fiziki tərbiyə və idman şagirdlərin psixi proseslərinin normal inkişaf etməsinə müsbət təsir göstərir. Gərgin zehni fəaliyyətin fəal hərəkətlərlə səmərəli şəkildə növbələşdirilməsi tədris prosesinin daha emosional, səmərəli keçməsinə şərait yaradır.

Fiziki tərbiyə gənclərin bədəncə möhkəm, sağlam və iradəli olmasını, vətənin müdafiəsinə hazır olmalarını təmin edir. Ona görə ki, məktəbdə fiziki tərbiyə və idman işləri bir-birilə sıx bağlı olan tədbirlər vasitəsilə həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə dərsləri həmin tədbirlər sistemində mühüm yer tutur. Dərslərin məzmunu Milli Kurikulum ilə müəyyən olunur. (Fikrət Fətullayev, Nizami Məmmədov, Asif Abbasov, "Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə dərslik" Bakı – 2018 səh. 6-7).

Müasir cəmiyyət gənc nəsillərin fiziki cəhətdən inkişaf etmiş, sağlam, şən sosial həyata hazır böyüməsində maraqlıdır. Bu problemləri həll etmək üçün məktəblilərin fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini artırmaq lazımdır. Fiziki tərbiyədə istifadə edilən TOPs proqramı şagirdlərin əsas fiziki fəaliyyətini ödəmir. Qeyd edək ki, TOPs proqramı "British Council" Azərbaycan, Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası (ADBTİA) və "İnkişaf Naminə İdman" İctimai Birliyinin birgə əməkdaşlığı ilə həyata keçirilir. Azərbaycanda proqramın tətbiqinə pilot layihə kimi 2014-cü ildən başlanılıb və ölkənin bütün ümumtəhsil məktəblərinin bu layihəyə

cəlbli nəzərdə tutulub. Layihə çərçivəsində hazırlanmış fiziki tərbiyə üzrə innovativ vəsait olan metodiki tədris kartları da təqdim olunub (<https://aztehsil.com/news/9900-fiziki-terbiye-muellimləri-ucun-tops-telimleri>).

Bu kartlar Fiziki Tərbiyə fənninə uyğun olaraq məktəbəqədər və 1–4-cü siniflər üçün hazırlanıb, gündəlik planlaşdırmanı əvəz edərək müəllim fəaliyyətini stimullaşdıraraq tədrisdə daha yaxşı nəticələrin əldə edilməsinə hesablanıb. Lakin onu da qeyd etmək lazımdır ki, TOPs proqramı artıq yuxarı (6–11) siniflər üçün bir proqram kimi zəif olduğu üçün şagirdlər verilən normativləri ödəməkdə çətinliklər çəkirlər.

Tops Proqramında qeyd edilir ki, 18 yaşa kimi müxtəlif yaş qruplarında olan uşaqlar üçün şən, təhlükəsiz və hər kəsi əhatə edən məşğələlər keçməkdə yardım edən sadə vasitədir (Fiziki tərbiyənin tədrisi metodikası kitabı səh. 192). Həmin proqram kartlarını təqdim edirəm.

Tops proqramı yeddinci sinifdə fiziki tərbiyə proqramı üzrə normativləri yerinə yetirmək üçün fiziki hərəkət fəaliyyətini lazımcına ödəmir. Problemi həll etmək üçün məktəblərdə gün, həftə və tədris ili boyu fiziki aktivlik qabiliyyətini qoruyub saxlamaq üçün əlavə yeni fiziki tərbiyə üsullarına və metodlarına ehtiyac var. Fiziki tərbiyənin tədrisində yeni dərslərin və metodikanın tətbiqi aktual məsələlərdən biridir. Standart TOPs proqramında istifadə edilən fiziki hərəkətlər bir çox problemin həllinə imkan yaradır, hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını məhdudlaşdırır və şagirdləri hər tərəfli yox yalnız bir tərəfli inkişaf etdirir.





"Kalistenika" fiziki hərəkətlərindən və bəzi idman avadanlıqlardan istifadə məktəblilərin fiziki tərbiyə dərslərində motivasiyasının artırılmasında güclü bir amildir. Bu səbəbdən qeyri-standart fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyə müəllimlərində yeni bir komponent kimi qəbul edilə bilər.

"Kalistenika" (Street Workout, Ghetto workout) – fiziki hərəkətləri yalnız öz bədən çəkisi ilə alətli və alətsiz istifadə edilən gimnastika hərəkətlərindən ibarət bir metoddur. Əsas hərəkətlər sürət, güc, əyilgənlik (gimnastika) və qüvvə qabiliyyətinin inkişafı üçün nəzərdə tutulan öz bədən çəkisinin ağırlığı ilə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. "Kalistenika" açıq idman meydançalarında, stadionlarda, müxtəlif idman avadanlıqlarında məşqlərin yerinə yetirilməsini əhatə edir. Məsələn: turnik, paralel qollar, divara bərkidilmiş şved nərdivanları və tarzan nərdivanı və s.

Bir sözlə "Kalistenika" qüvvə və öz bədən ağırlığı ilə yerinə yetirilən hərəkətlər

sistemidir. "Kalistenika" sözünün mənası iki qədim Yunan sözüə istinad edir: "gözəllik" və "güç". Elmi araşdırmalara və rəvayətlərə görə 1896-cı ildə Afinada keçirilən Olimpiya Oyunlarının ilk qızıl medalçısı ilk dəfə Alman gimnastı Karl Şuman dirsəklər üzərində üfüqi bir hərəkət elementi göstərdi. 1896-cı ildə bu hərəkət çətin hərəkət kimi sayılırdı və insanlar arasında bu hərəkətə "timsah hərəkəti" deyilir. Karl tarixə düşdü və hətta müasir poçt markalarında təsvir edildi

<https://ru.wikipedia.org/wiki>

Карл_(спортсмен).

Tədqiqat məqsədi: yeddinci sinif şagirdlərinin fiziki tərbiyə dərslərində qeyri-standart "Kalistenika" fiziki hərəkətlərinin istifadə proqramını və metodikasını hazırlamaqdır. Bununla belə Əvəz Rəşid oğlu Sadiqov ADPU-nun Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın tədrisi texnologiyası kafedrasının baş müəllimi və mən Muxtarlı Eldar Arif oğlu Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin "Fiziki tərbiyə

və çağırışa qədər hazırlığın texnologiyası” kafedrasının müəllimi, şagirdlərin sağlamlığını və dərslərə davamiyyətini yoxlamaq üçün pedaqoji tədqiqat keçirmək qərarı ilə Nərimanov rayonu ümumtəhsil məktəblərinin birində (məktəbin nömrəsi məktəb direktorunun xahişi ilə açıqlanmır) fiziki tərbiyə dərslərində təcrübə tədqiqat keçirdik. Pedaqoji tədqiqat 17.02.2020-ci ildə Nərimanov rayonu orta ümumtəhsil məktəblərinin birində baş tutdu.

Keçirdiyimiz fiziki tərbiyə fənni üzrə praktik dərslər məktəbin idman zalında proqrama uyğun formada aparıldı. Pedaqoji tədqiqatda yeddinci sinfin 16 (oğlan) şagirdi iştirak etdi.

Nəzarət pedaqoji tədqiqat “TOPs” proqramına uyğun dərs zamanı keçdi və şagirdlərə tədris vahidi, qüvvə qabiliyyəti, dərslərin mövzusu, bədənin aşağı və yuxarı ətraflarda əzələ qüvvəsinin inkişaf etdirilməsinə dair fiziki hərəkətlər verildi. Məsələn:

- Müxtəlif çəki toplarının qollar üzərindən atılması.
- Sadə oturub durmaq hərəkətləri.
- Topları qaçaraq aparmaq.
- Topların baş üzərindən və ya ayaqların arasından bir-birinə ötürülməsi.
- Ağır topların irəli və arxaya baş üzərindən atılması.
- Ayaqlar və qolların köməyi ilə kəndirə dırmanmağın üsulları.

Tədris vahidi mövzular üzərə nəzərdə tutulmuş “TOPs” proqramı üzrə (10 saat daxilində) estafetlər və fiziki hərəkətlər verildi. Tədris vahidinin sonunda şagirdlərdən təhsil səviyyələri üzrə summativ qiymətləndirmə götürüldü.

Qiymətləndirmə normativləri şagirdlərdən qəbul edildi. Lakin şagirdlərin normativ göstəriciləri çox aşağı səviyyədə idi. Normativ göstəricilər aşağıda cədvəldə verilir.

Qiymətləndirmə meyarları	Qiymətləndirmə - 3	Qiymətləndirmə - 4	Qiymətləndirmə - 5
Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə.	16 şagirdən; 4 şagird cəmi (1) dəfə dartındı		
Alçaq turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə.	16 şagirdən; 7 şagird cəmi (4-6) dəfə dartındı		
Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb açılması.	16 şagirdən; 4 şagird cəmi (7-8) dəfə yerinə yetirdi	16 şagirdən; 2 şagird cəmi (10-15) dəfə yerinə yetirdi	
Gövdənin bükülüb açılması.	16 şagirdən 4 şagird cəmi (5-8) dəfə yerinə yetirdi		

Keçirilən pedaqoji tədqiqatdan məlum oldu ki, şagirdlərin fiziki göstəriciləri, sağlamlığı və psixoloji aktivliyi çox aşağı səviyyədədir.

Nəticələrin təhlili: Orta ümumtəhsil məktəbləri üçün nəzərdə tutulmuş normativ proqrama əsasən pedaqoji tədqiqat keçirdiyimiz məktəbdə, şagirdlərin fiziki hazırlığı çox aşağı səviyyədə idi. Buna səbəb olaraq məktəbin idman zalında növbəti ikinci təcrübə pedaqoji tədqiqat keçirildi və məlum oldu ki, yeddinci sinif şagirdlərinin fiziki hazırlığı, sağlamlığı, psixoloji aktivliyi nə səbəbdən aşağı səviyyədədir.

Yeddinci sinif şagirdləri üçün fiziki tərbiyəsi dərslərində “Kalistenika” (qüvvə) hərəkətlərindən istifadə metodikasının effektivliyini müəyyənləşdirmək üçün növbəti pedaqoji tədqiqat keçirildi. Şagirdlərlə keçirilən tədqiqatda dərslərin məzmunu mənim hazırladığım “Kalistenika” (gimnastika) hərəkətlərindən ibarət oldu. Gimnastika hərəkətlərindən ibarət “Kalistenika” metodikası dərslərin əsas hissəsində tətbiq edildi. Şagirdlərə ilk olaraq kardio məşqlərindən ibarət hərəkətlər verildi. Məsələn:

№	Kardio hərəkətlərinin adı	Dəfə
1	Yarım oturuş vəziyyətindən tullanmalar.	10
2	Dizləri hündürə qaldıraraq qaçış hərəkəti.	10
3	Gimnastika ipi ilə ikiqat atlamalar.	10
4	Yüksək intensivli tullanmalar və ya gimnastika skamyası üzərinə tullanmalar.	10
5	Uzunluğa tullanmalar.	10
6	Bir ayağı üzərində tullanmalar.	10

Növbəti "Kalistenika"dan (xüsusi gimnastika) ibarət əsas hərəkətlər

№	Hərəkətlərin adı: bədənin ön əzələlərinin qüvvə hərəkətləri	Dəfə
1	Klassik üfüqi uzanma hərəkətləri.	10
2	Dinamik üfüqi uzanma hərəkətləri, əlin və ayağın xüsusi hərəkətləri.	10
3	Velosiped hərəkətləri.	10
4	Uzanmış vəziyyətdə ayaqların qaldırılma hərəkətləri.	10
№	Hərəkətlərin adı: bədənin arxa əzələlərinin qüvvə hərəkətləri.	Dəfə
1	Birtərəfli ayaq və qolun hərəkətləri.	10
2	Uzanmış vəziyyətdə qolların hərəkəti.	10
3	Uzanmış vəziyyətdə bel və	10

	gövdə hərəkətləri.	
4	Uzanmış vəziyyətdə qarın hərəkətləri.	10

№	Hərəkətlərin adı: aşağı ətrafların qüvvə hərəkətləri.	Dəfə
1	Oturub qalxma hərəkətləri.	10
2	Statik oturub qalxma hərəkətləri.	10
3	Tək və cüt ayaq üzərində tullanmalar.	10
4	Diz üstə oturmuş vəziyyətdən oturub qalxmalar.	10

№	Hərəkətlərin adı: yuxarı ətrafların qüvvə hərəkətləri	Dəfə
1	Avstraliyalı sayağı dartınma hərəkətləri.	10
2	Mənik hərəkəti (qolların bükülüb açılması).	10
3	Paralel qollarda qolların bükülüb açılması.	10
4	Jü-do sayağı mənik hərəkətləri.	10

Yekun nəticələr: Təcrübə sınaq yoxlanışı nəinki fiziki tərbiyə dərində hətta digər fənlərdə də özünü doğrultdu. Demək olar ki, yeddinci sinif şagirdlərinin qısa müddət ərzində fiziki və psixoloji keyfiyyətləri 40–50 % - qədər yaxşılaşmağa doğru irələdi.

Fiziki tərbiyə dərslərində "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə nəticəsində yeddinci sinif şagirdlərinin fiziki hərəkət keyfiyyətlərinin inkişafını yaxşılaşdırmaq mümkün oldu. Aşağıda verilən cədvəl nəzər salmaq.

Qiymətləndirmə meyarları	Qiymətləndirmə - 3	Qiymətləndirmə - 4	Qiymətləndirmə - 5
Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə.	16 şagirdən 2 şagird cəmi (1) dəfə dartındı	16 şagirdən 9 şagird cəmi (7-8) dəfə dartındı	16 şagirdən 7 şagird cəmi (8-10) dəfə dartındı
Alçaq turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma, dəfə.	16 şagirdən 1 şagird cəmi (4-5) dəfə dartındı	16 şagirdən 12 şagird cəmi (8-10) dəfə dartındı	16 şagirdən 10 şagird cəmi (10-15) dəfə dartındı
Uzanaraq dayaqda qolların bükülüb açılması.	16 şagirdən 2 şagird cəmi (5-6) dəfə yerinə yetirdi	16 şagirdən 12 şagird cəmi (10-15) dəfə yerinə yetirdi	16 şagirdən 10 şagird cəmi (15-25) dəfə dartındı
Gövdənin bükülüb açılması.	16 şagirdən 2 şagird cəmi (4-6) dəfə yerinə yetirdi	16 şagirdən 13 şagird cəmi (8-10) dəfə dartındı	16 şagirdən; 12 şagird cəmi (10-15) dəfə yerinə yetirdi

Pedaqoji təcrübənin sonunda aparılan müqayisəli təhlil nəticəsində məlum oldu ki, şagirdlərin fiziki keyfiyyətləri daha da yüksələrək inkişaf etdi.

Yekun sınaq test nəticələri: fiziki keyfiyyətləri aşağı olan şagirdlərin azlığını göstərdi.

Beləliklə fiziki tərbiyənin tədrisi prosesinin effektivliyi əsasən proqram materialından və düzgün tərtib edilmiş dərs icmalının məzmununa bağlıdır. Fiziki tərbiyə dərslərində "Kalistenika" hərəkətlərinin şərhistəli istifadəsi tədris prosesini asanlaşdırmağa və şagirdlərin dərsə cəlb edilməsinə imkan yaradır. Fiziki tərbiyə dərslərində "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə dərslərin keyfiyyətini artırır. Bu cür keçirilən fiziki tərbiyə dərslərində hərəkət qabiliyyətlərin koordinasiyası uğurla inkişaf edir. Bu cür təşkil olunmuş dərslər şagirdləri müxtəlif fiziki hərəkət növləri ilə tanış edir və eyni zamanda fiziki tərbiyə dərslərində fəaliyyətlərini artırır.

Keçirilən pedaqoji təcrübələrdən belə bir nəticə çıxarmaq olur ki, fiziki tərbiyə dərslərində "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə şa-

girdlərin dərsə marağını artırır və dərslər yüksək emosional səviyyədə keçirilir. Şagirdlər davamlı olaraq fiziki tərbiyə dərslərinə cəlb olunurlar, verilən fiziki hərəkətlərə tez yiyələnirlər, fiziki keyfiyyət göstəricilərini artırır.

Orta ümumtəhsil məktəblərində "Kalistenika" hərəkətlərindən istifadə şagirdlərin ehtiyac və maraqlarını nəzərə alan şəxsiyyətyönlü bir yanaşmanın həyata keçirilməsi üçün lazımi şərait yaratmağa imkan verir.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov H.** *Fiziki tərbiyənin tədrisi metodikası.* səh. 30, 31, 32 (Bakı 2010).
2. **Fətullayev F., Məmmədov N.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 11-ci sinfi üçün Fiziki tərbiyə fənni üzrə metodik vəsait.* səh. 6, 7, 10, 11 (Bakı 2018).
3. <https://azvision.az/news/188694/-azerbaycanda-sagirdlerin-sayi-aciqlandi--statistika>.
4. <https://aztehsil.com/news/9900-fiziki-terbiye-muellimleri-ucun-tops-telimleri>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ С СЕМИКЛАССНИКАМИ

Э.А. Мухтарлы*, К.Ф. Мамедова**, Ф.Н. Набиева**

* Азербайджанский Государственный Педагогический Университет
Кафедра Физкультура и технология допризывной подготовки
eldar_muxtarli@mail.ru

** Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
Кафедра Спортивная медицина и реабилитация
konul.mammadova@sport.edu.az

Аннотация: В статье одной из основных задач физического воспитания в общеобразовательных школах является воспитание физически подготовленного и толерантного человека, который любит свою страну, свой народ и свою нацию. Одним из важнейших показателей здоровья школьников является развитие физических качеств и устойчивости к инфекционным заболеваниям. В последние годы физическая

подготовка учащихся общеобразовательных школ развита недостаточно. Уроки физкультуры в основном проводятся в старших классах по спортивным играм, таким как футбол, волейбол, баскетбол или веселые эстафеты. Новые интересные виды спорта не используются. Один из способов решения этой проблемы, например, состоит в том, чтобы физически укрепить учащихся с помощью программы "Калистеника" (Пе-

реведено с английского языка.- художественная гимнастика - это форма упражнений, состоящая из множества движений, которые тренируют большие группы мышц, таких как бег, стояние, хватание, толкание и т.д. Эти упражнения часто выполняются ритмично и с минимальным оборудованием, как упражнения с собственным весом). В один из двух уроков физического воспитания в неделю включить

“Калистенику” в учебный процесс. Этот метод позволит преподавать старшеклассникам на высоком эмоциональном уровне.

Ключевые слова: *Физическая активность, здоровье школьников, использование «Калистеники», один из новых и интересных видов спорта.*

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH SEVENTH-GRADERS

E.A. Mukhtarli*, K.F. Mammadova, F.N. Nabiyeva****

** Azerbaijan State Pedagogical University
Department of Physical education and technology of pre-service training
eldar_muxtarli@mail.ru*

*** Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
Department of Sports medical rehabilitation
konul.mammadova@sport.edu.az*

Annotation: In the article, one of the main tasks of physical education in secondary schools is the upbringing of a physically prepared and tolerant person who loves his country, his people and his nation. One of the most important indicators of the health of schoolchildren is the development of physical qualities and resistance to infectious diseases. In recent years, the physical training of students in secondary schools has been insufficiently developed. Physical education lessons are mainly

taught in high school for sports games such as football, volleyball, basketball or fun relay races. New interesting sports are not used. One way to solve this problem, for example, is to physically strengthen students with the Kalistenika that can be included in the educational process of one of two weekly PE lessons. This method will enable to teach high school students at a high emotional level..

Keywords: *Use of "Calisthenics", one of the new and interesting sports for students' physical activity, health.*