

ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAĞİRD LƏRİN FİZİKİ HAZIRLIQ STANDARTLARININ REALLAŞDIRILMASININ TƏDQIQI

H.E. Əliyev

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
hamid.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-8802-357X

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 11 iyul 2023

Dərc olunub: 26 sentyabr 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin əsas fiziki hazırlıq vəsiyyəti olan fiziki tərbiyə dərslərində hərəkət qabiliyyətlərin inkişafı metodlarından istifadənin zəruriliyi, tətbiqi vəziyyətinin tədqiq olunmasının aktuallığı haqqında mülahizələr yer alır. İddiaçı hərəkət qabiliyyətlər haqqında elmi metodik mənbələrdə mövcud məlumatların əhatəliliyi, eyni zamanda fiziki tərbiyə müəllimlərinin bu metodlardan yararlanaraq şagirdlərin fiziki hazırlığının yüksəldilməsində potensial imkanları haqqında fikir mübadiləsi aparır.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, fiziki hazırlıq, fiziki hazırlığın komponentləri, hərəkət qabiliyyətlər, fiziki tərbiyənin standartları, fiziki tərbiyənin metodları, hərəkət qabiliyyətinin inkişafı metodları.*

Aktuallığı: Problemin qoyuluşu. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə fənninin kurikulumu məzmun etibarlı ilə bir-biri ilə üzvi əlaqəsi olan və bir-birini tamamlayan dörd məzmun xəttindən ibarətdir. Ənənəvi fiziki tərbiyə proqramlarından fərqli olaraq “Fiziki tərbiyənin kurikulumu” Dövlət sənədində şagirdlərin fiziki hazırlığına aid standartlar ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin inkişafının təmin edilməsi üzərində qurulmuşdur. Bu səbəbdən də ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin illik planlaşdırılması müxtəlif hərəkət qabiliyyətlərin inkişafını özündə ehtiva edir. Bu da fiziki tərbiyənin ənənəvi tədrisindən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənir və çox mühim üstünlükləri vardır. İlk növbədə belə yanaşma ümumtəhsil məktəblərində maddi-texniki bazanın real vəziyyətinə müvafiq və onun imkan-

larından daha səmərəli istifadəni aktuallaşdırır. Yəni fiziki tərbiyə müəllimi tədris üçün təbii şəraitə olmayan hər hansı idman növünün planlaşdırır. Konkret hərəkət qabiliyyətinin inkişafını təmin edəcək təmrinlər, təmrin birləşmələri, idman növü, onun müxtəlif elementlərindən istifadə etməklə şagirdin fiziki hazırlıq komponentini inkişaf etdirir. Digər tərəfdən belə yanaşma fiziki tərbiyə müəlliminin fəaliyyətini dəqiq hədəfə, yəni şagirdin fiziki hazırlığının hər hansı komponentinin inkişaf etdirilməsinə istiqamətləndirir. Müəllim fəaliyyətinin belə tənzimlənməsi onun peşə fəaliyyətinin uğurlu olmasını təmin edəcək başqa bir bacarığın əldə olunmasını aktuallaşdırır. Bu ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətlərin, şagirdin fiziki hazırlıq komponentlərinin əlahidə və ya qarşılıqlı inkişafı metodlarına yiyələnməni uğurlu peşə fəaliyyəti üçün ən zəruri amilə çevirir. Yəni hər bir fiziki tərbiyə müəllimi istənilən hərəkət qabiliyyətinin inkişafı üçün:

- 1) adekvat fiziki yük seçmək;
- 2) onun icra ardıcılığını və intensivliyini əvvəlcədən müəyyənləşdirmək;
- 3) müvafiq fiziki yükün icrası formatını - metodikasını müəyyən etmək kimi peşə bacarıqlarına malik olmalıdır.

Yalnız yuxarıda göstərilən tələblərin icrasına yönəlmiş peşə fəaliyyəti fiziki tərbiyənin kurikulumunda şagirdlərin fiziki hazırlığının standartlarının reallaşmasını təmin edə bilər.

Tədqiqat obyektı – hazırkı mərhələsində ayrı-ayrı hərəkət qabiliyyətinin inkişafı metodlarının ümumtəhsil məktəblərində tətbiqi vəziyyəti tədqiqat obyektı kimi seçilmişdir.

Tədqiqatın predmeti - fiziki tərbiyə dərslərində

lərində hərəkəti qabiliyyətin inkişafı metodlarından istifadə effektivdir.

Tədqiqatın fərziyyəsi – ehtimal olunur ki, fiziki tərbiyə dərslərində fiziki yükün tətbiqi metodlarının istifadə effektivliyinin artırılması şagirdlərin fiziki hazırlıq imkanlarının yüksəlməsini təmin edən faktora çevrilə bilər.

Tədqiqat nəticələri – tədqiqatın hazırkı mərhələsində müxtəlif hərəkəti qabiliyyətin inkişafı metodları, onların istifadə xüsusiyyətləri, fiziki yükün tənzimlənməsi və icrası üsulları haqqında elmi-metodik məqalələrdə araşdırmalar aparılmışdır. Ümumtəhsil məktəblərində peşə fəaliyyəti göstərən fiziki tərbiyə müəllimləri üçün hazırlanmış vəsaitlərdə yuxarıda qeyd olunan məşq metodları haqqında kifayət qədər məlumatlar mövcuddur (bax. ədəbiyyat siyahısı 1,2,3). Burada yerinə yetirilən fiziki yükün ümumi xüsusiyyətləri, təkrar yükün verilmə intervalı, seriyalar arasındakı vaxt intervalı haqqında məlumatlar öz əksini tapmışdır. Beləliklə, fiziki tərbiyə müəllimlərinin dərslərdə fiziki yükün tətbiqini həyata keçirmək üçün zəruri olan metodlar haqqında məlumatlar və bilgilər elmi-metodik məqalələrdə yetərlidir. Lakin fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini şərtləndirən bu metodların tətbiqi dərəcəsini müəyyən etmək üçün aparılan müşahidələr göstərir ki, heç də həmişə bu metodlar üçün əsas meyarlar hesab olunan tələblərə heç də həmişə riayət olunmur. Nəzərə almaq lazımdır ki, metod fiziki yükün orqanizmə tətbiqi formatını müəyyən edən bir yanaşma sistemidir. Bu yanaşmada yükün tətbiqi məqsədindən asılı olaraq müəyyən korreksiyaların aparılması mümkündür. Lakin, metodun mahiyyətini müəyyən edən tələblərə riayət olunmaması onun tətbiqi səmərəliliyini xeyli zəiflədir. Məsələn, “Tək-

rar” metod standart yüklə məşğul olanların hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olaraq müəyyən sayda təkrar icrasını nəzərdə tutur. Bu zaman təkrar icra orqanizmin funksional sistemlərinin əsasən bərpası fonunda verilməlidir. Əgər bu vaxt intervalına riayət olunmursa, o zaman şagirdin fiziki hazırlığında arzu edilən inkişaf tempi təmin olunmamış qalır. Beləliklə tədqiqatın elmi-metodik mənbələrdəki məlumatlara və geniş aparılmayan müşahidələrinə əsasən aşağıdakı nəticələrə gəlmək olar:

1. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı metodlarına, onlardan istifadə qaydalarına dair elmi-metodik mənbələrdə yetərli məlumatlar mövcuddur.
2. Fiziki tərbiyə prosesində hərəkəti qabiliyyətin inkişafı metodlarından istifadə hazırkı mərhələdə tam uğurlu hesab oluna bilməz.

Hərəkəti qabiliyyətin inkişafı metodlarından istifadənin real vəziyyətini müəyyən etmək üçün geniş, şagirdlərin fiziki hazırlıq komponentləri üzrə ölçmələri özündə ehtiva edən tədqiqatların aparılması zərurəti mövcuddur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Hüseynov F., Əsgərov A., Allahverdiyev B., Musayev V., Qaybaliyev E.** *Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində “Fiziki tərbiyə”*. B., 2012, 168 s.
2. **Hüseynov F., Bağırov S., Əliyev İ., Hüseynov F., Niftullayev A.** *VI sinif. Müəllim üçün metodik vəsait*. Bakı 2017, 95 s.
3. **Hüseynov F., Əsgərov A., Bağırov S., Əliyev İ., Həşimov H.** *VII sinif. Müəllim üçün metodik vəsait*. Bakı 2014, 127 s.

ИЗУЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Г.Э. Алиев

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
hamid.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-8802-357X

Аннотация. В статье содержатся соображения о необходимости использования на занятиях по физическому воспитанию методов развития двигательных навыков, которые являются основным средством физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, и актуальности изучения состояния их применения. Соискатель обменивается мнениями о полноте информации, имеющейся в научных и методических источниках о двигательных способнос-

тях, а также о потенциальных возможностях учителей физкультуры по улучшению физической подготовленности учащихся с помощью этих методов.

Ключевое слово: *физическое воспитание, физическая подготовка, компоненты физической подготовки, двигательные навыки, стандарты физической подготовки, методы физического воспитания, методы развития двигательных навыков.*

STUDY OF IMPLEMENTATION OF STUDENTS' PHYSICAL FITNESS STANDARDS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS

H.E. Aliyev

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
hamid.aliyev@sport.edu.az, orcid.org/0009-0004-8802-357X

Annotation. The article contains considerations about the necessity of using motor skills development methods in physical education classes, which are the main means of physical training of students in secondary schools, and the relevance of studying the state of their application. The applicant exchanges ideas about the comprehensiveness of information available in scientific and methodical sources

about motor abilities, as well as the potential opportunities of physical education teachers to improve the physical fitness of students by using these methods.

Keywords: *physical training, physical preparation, components of physical training, motor skills, standards of physical training, methods of physical training, methods of motor skill development.*