

*İcmal*

## Ümumtəhsil məktəblərində VI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq komponentləri arasında əlaqənin tədqiqi

Əhmədov Q.Z.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası.

**Nəşr tarixi**

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Açar sözlər:** köçürmə effektivliyi”, intensivlik, baza hazırlığı, korrelyasiya əlaqəsi, hərəkəti qabiliyyətlər, potensial, dinamik və statik hərəkət, hərəkəti fəaliyyət

**Aktuallığı:** Hal-hazırda ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və tədrisi ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı istiqamətində həyata keçirilir. Dərs və onun qarşısında duran vəzifələrin həlli üçün istifadə edilən hərəkətlər kompleks bir və ya iki müştərək hərəkəti qabiliyyətin inkişafını stimullaşdırır.

Məlumdur ki, hərəkəti qabiliyyətlər və onların inkişafı metodları müxtəlif olduğu kimi, onların inkişafı məqsədi ilə istifadə olunan hərəkətlər də struktur, intensivlik cəhətdən fərqlidirlər. Həmçinin o da məlumdur ki, müəyyən hərəkəti qabiliyyətlər arasında qarşılıqlı əlaqə, “köçürmə effektivliyi” mövcuddur. Belə hallarda bir hərəkəti qabiliyyət (məsələn: qüvvə) digər hərəkəti qabiliyyətin (məsələn: sürət-güc) inkişafı üçün baza hazırlığı rolunu oynayır. Bu cür əlaqə sürət-güc ilə sürət qabiliyyəti və bu kimi digər qabiliyyətlər arasında da mövcuddur.

Xüsusi ilə qeyd etmək lazımdır ki, bir hərəkəti qabiliyyətin inkişafı üçün istifadə edilən hərəkət kompleksləri heç də həmişə digərlərinin inkişafına müsbət təsir göstərmir. Bu səbəbdən də ayrı-ayrı hərəkət komplekslərinin istifadəsi zamanı müəyyən icra ardıcılığı gözlənilməlidir. Həmçinin məlumdur ki, qüvvə və sürət istiqamətli hərəkətlərdən sonra dözümlülük

istiqamətli hərəkətlərin yerinə yetirilməsi əvvəlki hərəkətlərin məşqlənmə effektivliyi demək olar ki heçə endirir. Göründüyü kimi ümumtəhsil məktəblərində hərəkəti qabiliyyətlər arasında əlaqənin tədqiqi fiziki tərbiyə dərslərində istifadə ediləcək hərəkət komplekslərinin ardıcılığını və məzmununu müəyyənləşdirmək üçün zəruri olduğundan aktual əhəmiyyət kəsb edən problemə çevrilir.

**Tədqiqatın məqsədi:** Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin fiziki hazırlığının komponentləri arasında qarşılıqlı əlaqənin öyrənilməsidir.

**Tədqiqatın vəzifələri:** Tədqiqat işinin hazırkı mərhələsində aşağıdakı vəzifələrin həlli qarşıya qoyulmuşdur:

1. Ümumtəhsil məktəblərində VI sinif şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəricilərinin müəyyənləşdirilməsi;
2. Şagirdlərin fiziki hazırlıq göstəriciləri arasında qarşılıqlı əlaqənin təyin edilməsi.

**Tədqiqatın təşkili:** Tədqiqat işi ümum təhsil məktəblərinin VI sinif şagirdləri arasında aparılmışdır. Tədqiqatda ümumilikdə 20 nəfər şagird iştirak etmişdir. Onlardan 5 nəfəri qız, 15 nəfəri isə oğlan şagirdlərdir.

**Tədqiqatın metodları:** Tədqiqatın hazırkı mərhələsində şagird kontingentinin qüvvə

hazırlığı ümumtəhsil məktəblərində istifadə olunan qiymətləndirmə hərəkətlərindən istifadə etməklə müəyyən edilmişdir. Bu zaman qabiliyyətin inkişaf səviyyəsinin dəyərləndirilməsi bu yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlər və qiymətləndirmə hərəkətlərinə əsasən həyata keçirilmişdir. Qüvvə potensialı ilə digər hərəkəti qabiliyyətlər arasında əhəmiyyətlik dərəcəsi alınmış göstəricilər arasında aparılan korrelyasiya əlaqəsi ilə aşkar edilmişdir.

**Tədqiqat nəticələri:** Ümumilikdə tədqiqatda iştirak edən 20 şagirdin aşağı ətraflarının qüvvə potensialı və bu potensialla əlaqəsi olan digər göstəricilərin müqayisəli təhlili aparılmışdır. VI sinif şagirdlərinin aşağı ətraf əzələlərinin qüvvə göstəricisi görüldüyü kimi bir əllə dayağa istinatdan tək ayaq üzərində oturub-durma hərəkəti ilə müəyyən olunmuşdur. Bu qiymətləndirmə hərəkətlərinə əsasən 20 nəfər şagirdin 2 nəfəri - əla (10%), 3 nəfəri - yaxşı (15%), 8 nəfəri - kafi (40%), 7 nəfəri – qeyri-kafi (35%) göstərici nümayiş etdirmişlər.

Cədvəl 1-də bu göstəricilərin şagirdlərin digər sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin icrası zamanı nümayiş etdirdikləri göstəricilərə təsirini aydınlaşdırmağa çalışmışıq.

№	Soyadı adı	Qüvvə hərəkəti	Hərəkəti qabiliyyətlər					
			Bir əllə dayağa istinatdan tək ayaq üzərində oturub-durma hərəkəti	Yerindən uzunluğa tullanma (sürət-güc)	Qaçaraq uzunluğa tullanma (sürət-güc)	Qaçaraq hündürlüyə tullanma (sürət-güc)	Bir əllə dayağa istinatdan tək ayaq üzərində oturub-durma hərəkəti	Yerindən uzunluğa tullanma (sürət-güc)
1.	A. K.	10	157	316	91	5.7	9.3	10.6
2.	A. V.	3	112	263	83	7.4	11.2	11.6
3.	Q. L.	6	127	241	82	6.8	11.1	11.4
4.	Ə. V.	8	135	287	94	6.5	9.8	11.0
5.	A. N.	2	98	224	67	8.3	12.3	12.1
6.	R. S.	7	147	273	89	5.9	9.9	10.9
7.	Ə. S.	14	176	338	97	5.1	8.9	10.5
8.	C. E.	7	139	295	92	6.7	10.2	11.1
9.	Ə. K.	11	153	317	94	5.9	9.1	10.4
10.	Ə. S.	8	141	283	95	6.4	9.9	11.2
11.	V. L.	0	103	218	70	7.6	11.8	12.4
12.	Ə. İ.	1	109	261	82	7.3	11.2	11.6
13.	M. T.	13	173	344	110	5.0	9.1	10.3
14.	M. E.	3	114	273	83	7.7	10.8	11.9
15.	M.Ş.	7	124	286	97	6.5	9.8	11.1
16.	H. N.	2	113	271	85	7.2	10.9	11.8
17.	M. N.	5	119	237	78	5.2	11.2	11.5
18.	Q. Z.	0	96	258	79	7.6	11.8	11.6
19.	Q. E.	8	140	293	94	6.3	10.1	11.0
20.	Ş. R.	10	163	319	101	5.8	9.4	10.3

Cədvəl 1-dən görüldüyü kimi qüvvə hazırlığı göstəriciləri yüksək olan şagirdlərdə yerindən uzunluğa tullanma, qaçaraq uzunluğa tullanma, 30 metr məsafəyə qaçış nəticələri digər qüvvə göstəricisi nisbətən aşağı olan şagirdlərə müqayisədə xeyli yüksəkdir.

Qüvvə göstəricisi bu yaş qrupu üçün müəyyən olunmuş normativlərin cədvəlində xeyli yüksək olan şagirdlərin qaçaraq hüdürlüyə tullanma və 3x10m məsafəyə malik qaçışı kimi qiymətləndirmə hərəkətləri üzrə nəticələrinin çox da yüksək olmaması bu hərəkətlərin icra strukturunun mürəkkəbliyi ilə izah oluna bilər. Yəni, qüvvə hazırlığının yüksək olması ilə yanaşı yuxarıda qeyd olunan qiymətləndirmə hərəkətləri üzrə yüksək göstəricilər müvafiq icra bacarıqlarının formalaşdırılması yolu ilə mümkündür. Hərəkət strukturunun nisbi mürəkkəbliyi şagirdin qüvvə hazırlığından tam effektiv istifadə olunmasını məhdudlaşdırır. Tədqiqatda iştirak edən şagirdlərin 60 m məsafəyə qaçış nəticələrinin də qüvvə göstəriciləri ilə əlaqəsini müşahidə etmək mümkündür. Qüvvə potensialı yüksək olan 5 şagirdin ikisinin 60m məsafəyə qaçış nəticələri “əla”, 3 nəfər şagirdin isə “yaxşı” səviyyəsindədir.

VI sinif şagirdlərinin qüvvə göstəriciləri ilə sürət-güc təzahürünü qiymətləndirmə hərəkətləri arasındakı korrelyasiya əlaqəsi öyrənilmişdir. Bu müqayisə nəticələri cədvəl 2-də verilmişdir.

HƏRƏKƏTLƏR		1	2	3	4	5	6	7	$\bar{x}$
1.	Bir əllə dayağa istinaddan tək ayaq üzərində oturub-durma hərəkəti		r=0 .87	r=0 .85	r=0 .84	r=0 .81	r=0 .60	r=0 .56	r= 0.75
2.	Yerindən uzunluğa tullanma (sürət-güc)	r=0 .86		r=0 .88	r=0 .82	r=0 .89	r=0 .62	r=0 .51	$\bar{x}$ = 0.763
3.	Qaçaraq uzunluğa tullanma (sürət-güc)	r=0 .84	r=0 .87		r=0 .70	r=0 .73	r=0 .64	r=0 .60	r= 0.73
4.	Qaçaraq hüdürlüyə tullanma (sürət-güc)	r=0 .79	r=0 .76	r=0 .74		r=0 .77	r=0 .70	r=0 .53	r= 0.715
5.	30 m qaçış (sürət)	r=0 .85	r=0 .87	r=0 .81	r=0 .69		r=0 .79	r=0 .74	r= 0.792
6.	3x10 m məlik qaçışı (çeviklik)	r=0 .68	r=0 .63	r=0 .60	r=0 .58	r=0 .77		r=0 .56	r= 0.636
7.	60 m qaçış (sürət dözümlülüyü)	r=0 .59	r=0 .50	r=0 .62	r=0 .48	r=0 .76	r=0 .58		r= 0.588

Bu cədvələ əsasən şagirdin qüvvə potensialı və sürət-güc göstəriciləri arasında sıx əlaqə mövcuddur, lakin nəticələrin əldə olunmasında onların xüsusi çəkisi xeyli fərqlidir. Cədvəldən görüldüyü kimi ən yüksək orta korrelyasiya əlaqəsi 30m məsafəyə qaçış hərəkətində müşahidə olunur. Bu qiymətləndirmə hərəkətinin digər göstəricilərlə orta korrelyasiya əlaqəsi 0,792-yə bərabərdir. Xüsusi çəkisinin böyüklüyünə görə ikinci göstərici yerindən uzunluğa tullanma hərəkətidir. Bu qiymətləndirmə hərəkətinin ən yüksək korrelyasiya əlaqəsi 30m məsafəyə qaçış hərəkəti ilədir. Ümumiyyətlə, bu qiymətləndirmə hərəkətinin digər göstəricilərlə də kifayət qədər yüksək əlaqəsi müşahidə olunur.

Sürət və sürət-güc hərəkətləri ilə əlaqədə əhəmiyyətlik dərəcəsinə görə üçüncü xüsusi çəkiyə malik olan hərəkət bir əllə istinaddan tək ayaq üzərində oturub-qalxma hərəkətidir. Baxmayaraq ki, bu hərəkətin xüsusi çəkisi ilə üçüncü yerdə durur, əslində digər öndə yerləşən qiymətləndirmə hərəkətlərini: 30 m məsafəyə qaçış yerindən uzunluğa tullanma qüvvə hazırlığı hərəkətinin törəmələri hesab oluna bilər. 30m qaçış və yerindən uzunluğa tullanma artıq şagirdin qüvvə potensialının reallaşmış formasıdır.

Tədqiqat nəticələri göstərir ki, şagirdlərin, qüvvə hazırlığı digər hərəkəti qabiliyyətlərin, xüsusən də sürət, sürət-güc, sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin inkişafında baza hazırlığı rolunu oynayır.

Bu faktor fiziki tərbiyə dərslərinin təşkili və keçirilməsi zamanı mütləq nəzərə alınmalıdır. Problemin həlli şagirdlərə fərdi yanaşma vasitəsi ilə ayrı-ayrı şagirdlərdə və ya şagird qrupunda qüvvə hərəkətlərinə olan ehtiyacın müəyyən olunması ilə aradan qaldırıla bilər. Belə halda dərslərin hazırlayıcı hissələrin məzmununa, qüvvə, sürətli qüvvə, sürət-güc istiqamətli hərəkətlər daxil edilməli, eyni zamanda həmin şagirdlərə müvafiq məzmununda ev tapşırıqları verilməlidir.

#### **Nəticələr**

1. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin qüvvə potensialı onların fiziki hazırlığının mühüm komponenti kimi ayrıca istiqamətlənmiş hərəkətlərdən istifadə etməklə inkişaf etdirilməlidir. Eyni zamanda tədris ili ərzində bu potensialın saxlanması məqsədi ilə hərəkət komplekslərindən istifadə olunmalıdır.

2. Şagirdlərin qüvvə və sürət-güc hazırlığının hərəkəti fəaliyyətin yerinə yetirilməsində xüsusi çəkisi müxtəlifdir. Dinamik hərəkətlərin icrasında sürət-güc hərəkətlərinin əhəmiyyətinin daha yüksək olduğu nəzərə çarpır (Cədvəl 2.1).

3. Şagirdlərin fiziki hazırlığında sürət-güc komponentinin əhəmiyyətini nəzərə alaraq sürət-güc qabiliyyətinin əsas hazırlıq komponenti hesab olunan sürət, çeviklik, sürət dözümlülüyü kimi qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş dərslərin hazırlayıcı hissəsində sürət-güc istiqamətli hərəkətlərin icrasına həmişə zərurət duyulur.

4. Fiziki tərbiyə dərslərinin məzmununun səmərəli təşkili məqsədi ilə digər hərəkəti qabiliyyətlərin arasında əlaqənin müəyyənləşdirilməsi üçün tədqiqatların davam etdirilməsi zərurəti mövcuddur.

#### **Ədəbiyyatlar:**

1. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumları) təsdiqi haqqında 963 Nəli 02.06.2009-cu il tarixli əmri.
2. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13.01.2009.
3. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. F.Hüseynov, A.Əsgərov, A.Allahverdiyev və b., "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012.
4. "Fiziki tərbiyə". Müəllim üçün metodiki vəsait, V sinif. "XXI YNE", Bakı, 2012.
5. "Fiziki tərbiyə". Müəllim üçün metodiki vəsait, VI sinif. "XXI YNE", Bakı, 2013.
6. "Fiziki tərbiyə". Müəllim üçün metodiki vəsait, VII sinif. "XXI YNE", Bakı, 2014.
7. Fiziki tərbiyənin V-VIII siniflərdə planlaşdırılması və qiymətləndirilməsi. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2015.