

Azərbaycan Respublikası Təsil Nazirliyi
Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyi
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

Fakültə: Fiziki tərbiyə və çağırışqədərki hazırlıq
Kafedra: Bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikası

Əlyazması hüququnda

Günəl Rasim qızı Eyvazlı

“Fiziki tərbiyə dərslərində hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirən ümuminkişaf və xüsusi
hərəkətlərin tətbiqinin tədqiqi (VII-VIII siniflərdə)”

Magistr dərəcəsi almaq üçün təqdim edilmiş

D İ S S E R T A S İ Y A

İxtisasın şifri və adı – 060802 Bədən tərbiyəsi və idman

İxtisaslaşma – Fiziki tərbiyənin nəzəriyyəsi və metodikası

Elmi rəhbər: Prof. Bağirov S.S.

Bakı – 2022

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ.....	5
1.1. Məşğul olanların orqanizminin ümumi yaşına görə inkişafının xüsusiyyəti.....	5
1.2. Şagirdlərin hərəkəti qabiliyyətlərinin, əzələ korsetini və bədən elastikliyi inkişaf etdirən, ümumiyyətlə bədənin güclənməsinə və sağalmasına töhfə verən hazırlayıcı və ümuminkişaf hərəkətləri.....	10
1.2.1. Ümuminkişaf hərəkətlərin istifadəsində metodik göstərişlər	17
1.2.2. İdman avadanlığının istifadə edilməsi ilə ümuminkişaf hərəkətləri keçirilməsi xüsusiyyətləri.....	19
1.2.3. Ümuminkişaf hərəkətlərin təlim və keçirilmə üsulları.....	20
1.2.4. Ümuminkişaf hərəkətləri keçirilməsi ardıcılığı	21
II FƏSİL. TƏDQIQATIN TƏŞKİLİ, METODLARI VƏ VƏZİFƏLƏRİ	23
2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi.....	23
III FƏSİL. TƏDQIQATIN NƏTİCƏLƏRİ. NƏTİCƏLƏRİN MÜZAKİRƏSİ.....	46
NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR.....	71
İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT.....	73

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Fiziki tərbiyə şagirdlərin bioloji, psixoloji və sosial mahiyyətinə təsir edən çox xüsusi bir akademik intizamdır. Ümumtəhsil məktəbinin bütün fənlərin heç biri gündəlik, əmək və müdafiə fəaliyyətlərində fiziki tərbiyə dərslərində olduğu qədər zəruri olan bilik, bacarıq və vərdişləri təmin etmir.

Azərbaycanda dövlət müstəqilliyinin bərpasından sonra təhsil sahəsində ən əlamətdar hadisə ardıcıl və məqsədyönlü islahatların başlanması olmuşdur. Ümummillə liderimiz Heydər Əliyevin 1993-cü il iyunun 15-də ikinci dəfə siyasi hakimiyyətə qayıdışı ilə ölkəmizin ictimai-siyasi, sosial-iqtisadi həyatında ciddi irəliləyişlərin əsası qoyulmuş, cəmiyyətdə gələcək inkişafı şərtləndirən yaradıcı fəaliyyət meyillərinin bərqərar olmasına real zəmin yaranmışdır.

Tədqiqatın problemi. Ümumi orta təhsil mərhələsində hal-hazır ki vaxtda hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı böyük diqqətə malikdir. Dərsin hazırlayıcı hissəsində ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin məqsədyönlü tətbiqi tədris ilinin sonunda şagirdlərin fiziki hazırlığını və müəllim fəaliyyətinin səviyyəsini müəyyən edir.

Tədqiqatın obyektı. Ümumi orta təhsil mərhələsində şagirdlər, ümuminkişaf və xüsusi hazırlayıcı hərəkətlər.

Tədqiqatın predmeti. Hərəkəti qabiliyyətlər.

Tədqiqatın məqsədi. Hərəkəti qabiliyyətlərin dərsin hazırlayıcı hissəsində məqsədyönlü inkişafından ibarətdir.

Tədqiqatın vəzifələri:

1. Elmi-metodik ədəbiyyatların təhlili və bu istiqamətdəki lazımi məlumatların əldə edilməsi.
2. Məktəblilərdə fiziki tərbiyə dərslərinə marağın formalaşmasının stimullaşdırıcı amillərini aşkar etmək.
3. Şagirdlərin yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin seçilməsi.
4. Ümuminkişaf hərəkətləri və xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin rolunun yoxlanılması.

5. Şagirdlərin fiziki tərbiyəyə marağın formalaşmasında fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirilməsi və profillərinin tətbiqinin səmərəliliyinin yoxlanılması.

Tədqiqatın fərziyyəsi. Fərz olunur ki, dərsin hazırlayıcı hissəsində ümuminkişaf hərəkətlərin və xüsusi hazırlayıcı hərəkətlərin tətbiqi şagirdlərin fiziki imkanlarını artıracaq.

Tədqiqatın metodları. Tədqiqatın məqsədinin hazırlanması üçün aşağıdakı metodların istifadə olunması nəzərdə tutulur:

1. Elmi-metodik mənbələrin təhlili
2. Müşahidə
3. İnternet resurslarından istifadə
4. Testləşmə
5. Pedaqoji eksperiment
6. Riyazi statistika

Tədqiqatın elmi yeniliyi. İnteqral qiymətləndirmənin tətbiqinin səmərəliliyinin əsaslandırılmasında fiziki tərbiyəyə marağın formalaşdırılması metodikasının elementləri kimi fiziki hazırlığın profili.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti. Ümumtəhsil məktəblərində fiziki tərbiyənin səmərəliliyinə nəzarət sisteminin işlənilib hazırlanması təklif olunur.

Tədqiqatın təcrübi əhəmiyyəti. Məktəblilərin fiziki tərbiyəsində effektiv, fərdi yönümlü nəzarət metodları kimi fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirmələrindən istifadə edilməsindədir.

Dissertasiyanın quruluşu. Dissertasiya girişdən, 3 fəsildən, 11 yarımfəsildən, 11 cədvəl, 20 profil, nəticə, təkliflər və ədəbiyyat siyahısından ibarətdir. Dissertasiya işinə uyğun olaraq 2 məqalə çap olunmuş və 1 konfransda iştirak edilmişdir.

I FƏSİL

ƏDƏBİYYATLARIN XÜLASƏSİ

1.1. Məşğul olanların orqanizminin ümumi yaşına görə inkişafının xüsusiyyəti

Hal-hazırda elmi-metodiki ədəbiyyatda idmançıların və qeyri-idmançıların fiziki hazırlığının (hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsi ilə səciyyələnir) təkmilləşdirilməsi üçün istifadə olunan metodoloji yanaşmalarla bağlı müxtəlif, bəzən ziddiyyətli fikirlər və tövsiyələr mövcuddur. S.P.-nin nöqteyi-nəzərindən Levushkina [18], bunlara daxildir:

1. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafında senzitiv dövrlər konsepsiyasından istifadə etməklə;
2. Onların kompleks inkişafı
3. Geridə qalan (ən az inkişaf etmiş) hərəkəti qabiliyyətlərin üstünlük təşkil etməsi
4. Hərəkəti qabiliyyətlərin prioritet inkişafı.

Bu istiqamətdə tədqiqatlar xüsusilə aktual olmaqda davam edir və müxtəlif profilli mütəxəssislərin diqqət mərkəzindədir.

Bədən tərbiyəsi sahəsində senzitiv dövrlər nəzəriyyəsinin inkişafına böyük töhfələr aşağıdakı kimi tədqiqatçılar tərəfindən verilmişdir: V.S. Farfel (12), Z.İ. Kuznetsova [17], A.A. Quzhalovski [13,15], Matveev Anatoli Petroviç [21], Lyubomirski L.E. [24], Lyax V.I. [24, 19] və s.

Bu məsələ ilə bağlı çoxsaylı tədqiqatların nəticələri bədən tərbiyəsi və idman hazırlığının nəzəriyyəsi və praktikasında geniş istifadə olunan, dərsliklərə və dərs vəsaitlərinə daxil edilmiş hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının bir sıra əsas qanunauyğunluqlarını formalaşdırmağa imkan verdi və bunlara daxildir:

1. Hərəkət – hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafında aparıcı amil;
2. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının hərəkəti fəaliyyətinin rejimindən asılılığı;

3. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf mərhələləri;
4. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf göstəricilərinin qayıtma qabiliyyəti;
5. Hərəkəti qabiliyyətlərin köçürülməsi (əlaqəsi);
6. Hərəkəti bacarıqların və hərəkəti qabiliyyətlərin vəhdəti və qarşılıqlı əlaqəsi;
7. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafında nizamsızlıq və heteroxroniya (vaxt fərqi).

Son qanunauyğunluqlarına (yəni, hərəkəti bacarıqların qeyri-bərabər və heteroxronik inkişafı) əsaslanaraq, insanın inkişafının bir-biri ilə əlaqəli 2 amilin təsiri altında baş verdiyini nəzərə almaq lazımdır:

- genetik (irsi) proqramın irsi yerləşdirilməsi şəklində bioloji yetkinlik
- pedaqoji təsirləri əhatə edən ekoloji təsirlər.

Hərəkəti qabiliyyətlərin göstəricilərinin təbii yaş inkişafının dinamikasında qeyri-bərabər inkişaf o deməkdir ki, bəzi mərhələlərdə hərəkəti qabiliyyətlərin göstəricilərinin artım dərəcəsi digərlərinə nisbətən daha əhəmiyyətli ola bilər. Yəni deyə bilərik ki, hərəkəti qabiliyyətlərin sürətlənmiş inkişafı dövrü onun yavaşlaması və nisbi sabitləşməsi dövrü ilə əvəzlənir, çünki hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını təmin edən müxtəlif orqan və sistemlər eyni vaxtda olmayan şəkildə formalaşır. Bu həm qısa müddətə (məsələn, bir neçə həftə, aylarla dərslər), həm də bütün inkişaf prosesi (bir neçə illik dərslər) üçün doğrudur. Bir qayda olaraq, hərəkəti qabiliyyətdə ən böyük artım fiziki məşqlərin ilkin dövründə müşahidə olunur. Hər hansı bir qabiliyyətin inkişaf səviyyəsinin artması ilə onun böyümə sürəti azalır. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı onların böyümə sürətinin azalması ilə əlaqəli olduğundan, inkişafın hər bir sonrakı mərhələsində lazımi dəyişikliklərə nail olmaq üçün daha çox vaxt tələb olunur.

Korenberqə V.B. (2004) görə inkişafın heteroxroniyası fenomeni, görünür:

1. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının başlanğıcının çox istiqamətliliyində
2. Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının müxtəlif sürətlərində

Başqa sözlə, ontogenezin müəyyən mərhələsində fərdi hərəkəti qabiliyyətlərin intensiv böyüməsinin başlanğıcına uyğun gələn anların vaxtında uyğunsuzluğudur.

Xüsusi tədqiqatlar və praktik təcrübə göstərir ki, insanın həyatının müəyyən yaş dövrlərində hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına təsir etmək üçün əlverişli imkanlar

var, çünki onlardan bəzilərinin böyümə sürəti digər yaş mərhələlərinə nisbətən daha yüksək olacaqdır. Bədən tərbiyə nəzəriyyəsində bu dövrlər senzitiv (həssas) adlanır, çünki onlar orqanizmin inkişafında xüsusi rol oynayırlar. Bu istiqamətdə ilk addımı A.A.Quzhalovski, hərəkəti qabiliyyətlərin xüsusilə əlverişli inkişaf dövrlərinin "senzitiv dövrlər" termini ilə təyin edilməsini təklif etdi.

Müəyyən edilmişdir ki, fərdi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına pedaqoji təsirin ən böyük təsiri onların sürətli (sürətlənmiş) təbii inkişafı zamanı əldə edilir. Müəyyən bir qabiliyyət üçün digər yaş dövrlərində pedaqoji təsirlərin effektivliyi neytral və hətta mənfi ola bilər. Buna görə də, hərəkəti qabiliyyətlərin xüsusi təzahür formalarını təkmilləşdirərkən, ən əlverişli yaş dövrlərini qaçırmamaq çox vacibdir, çünki bunu sonradan etmək daha çətin olacaq.

Bu baxımdan, S.P. Levushkina [18], 2 anlayışı fərqləndirmək lazımdır:

- Ontogenezin spesifik dövrü olan və həmişə xarici təsirlərə həssas olmayan hərəkəti qabiliyyətlərin bu və ya digər təzahür formasının inkişafının təbii artım dövrü;
- Onların inkişafına yönəlmiş fiziki məşqlərin təsiri altında hərəkəti qabiliyyətlərin fərdi təzahür formalarının inkişaf tempinin sürətləndirilməsində ən böyük təsiri ilə xarakterizə olunan faktiki senzitiv dövr.

Elmi-metodik ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, hərəkəti qabiliyyətlərin təzahür formalarının hər birinin özünəməxsus senzitiv dövrü var. Eyni zamanda, oğlan və qızlar üçün bu müddətlər eyni deyil. Belə ki, məsələn, elmi məlumatlar göstərir ki, 8-9 yaşlarında qızlarda və oğlanlarda koordinasiya və sürət qabiliyyətləri öndə gedirsə, 10-11 yaşdan başlayaraq cinsi dimorfizm səbəbindən sürət bacarıqları öndə gedir, eyni qızlar - güc, oğlanlarda isə dominant mövqe koordinasiya qabiliyyətləri və özünün gücü ilə saxlanılır. Adətən, əksər hərəkəti qabiliyyətlərin intensiv inkişafının başlanğıcı zamanı qızlarda onların illik artımının dəyəri oğlanlardan 1-2 il qabaq olur. Bu cür uyğunsuzluqları nəzərə alaraq, hərəkəti qabiliyyətlərin işlənmə müddətini konkretləşdirərkən, tədris və təlim işinin məzmununu və metodlarını fərdiləşdirmək lazımdır.

Belə ki, Z.İ.Kuznetsovaya [17], A.Qujalovski [14, 15], A.P. Matveeva [21], V.I. Lyaxa [18. 23], Yu.M.Kabanova [20] və başqaları, passiv əyilgənliyin ən böyük

artımı 9-10 yaşlarında, fəal əyilgənlik 10-14 yaşlarında müşahidə olunur. Qızlarda ən yüksək göstəricilər 14-15 və 16-17 yaşlarda, oğlanlarda 9-10, 13-14 və 15-16 yaşlarda qeydə alınıb. 13-15 yaş müxtəlif oynaqlarda hərəkətliliyin inkişafı üçün ən əlverişlidir. Beləliklə, ibtidai və orta məktəb yaşlarında çevikliyin inkişafı üzərində aparılan işlər yaşlılara nisbətən daha effektivdir. 15-20 ildən sonra dayaq-hərəkət sistemində yaşla bağlı dəyişikliklər səbəbindən hərəkətlərin amplitudası azalır və bu keyfiyyətin inkişaf səviyyəsini artırmaq artıq çox çətindir.

Qızlarda lazımi qüvvə qabiliyyətlərinin inkişafı üçün əlverişli dövrlər 10 yaşdan 12 yaşa qədər, oğlanlarda - 13 yaşdan 14 yaşa qədər, hər ikisi üçün maksimum böyümə sürəti 16 yaşdan 17 yaşa qədərdir ki, bu da daha yüksək qüvvə yüklərindən istifadə etməyə imkan verir.

Sürət-güc qabiliyyətləri yetkinlik dövründə (10 yaşdan 16 yaşa qədər) ən intensiv şəkildə artır. Eyni zamanda, qızlarda əhəmiyyətli artım templəri 9-10 və 12-14 yaşlarında, oğlanlarda - 10-11 və 14-16 yaşlarında müşahidə olunur. Ümumiyyətlə, 14 yaşa qədər olan dövrdə sürət-güc qabiliyyətlərinin artım templəri orta kimi xarakterizə olunur.

Sürət qabiliyyətləri arasında: oğlan və qızlarda hərəkətlərin tezliyi 7-9 yaşlarında əhəmiyyətli dərəcədə təmsil olunur. Bundan əlavə, qızlarda 10-11, oğlanlarda isə 12-13 yaşlarında irəliləyir. Tək hərəkət sürətində qızlar üçün əlverişli dövr 9-10 yaş, oğlanlar üçün 10-11, 14-16 yaşlarında müşahidə olunur. Motor reaksiya müddəti qızlarda 10-11, oğlanlarda 10-12, 15-16 yaşlarında intensiv şəkildə irəliləyir. Ümumiyyətlə, sürət qabiliyyətinin inkişafında maksimum artım templəri 7 yaşdan 10 yaşa qədər müşahidə olunur, digər dövrlərdə onlar orta səviyyədə xarakterizə olunur.

Koordinasiya qabiliyyətləri arasında: hərəkətlərin dəqiqliyində ən yüksək artım templəri qızlarda 13-14 yaşda, oğlanlarda 15-16 yaşda inkişaf edir. Statik müvazinətdə oğlan və qızlarda istiqamətli təsir üçün ən əlverişli dövrlər 9 və 15 yaşdır. Dinamik müvazinətin inkişafı 8-15 yaşlı oğlanlarda, 8 yaşlı qızlarda. Sadə koordinasiya 7 yaşdan 9 yaşa qədər oğlan və qızlarda sürətlə inkişaf edir, mürəkkəb koordinasiya 9-10, 12-13 yaşlı qızlarda, 10-11, 14-15 yaş oğlanlarda

əhəmiyyətli dərəcədə inkişaf edir. Ümumiyyətlə, bədənin yaş formalaşmasının bütün dövrlərində (7 yaşdan 17 yaşa qədər) koordinasiya qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək tövsiyə olunur. Bu qabiliyyətlərin sensorimotor sinir mexanizmlərinin bioloji inkişafının tamamlanması ilə əlaqədardır. Bu dövrdə xüsusi olaraq təşkil edilən pedaqoji təsirlər ən yaxşı inkişaf effektini verir.

Ümumi dözümlülüyün inkişafı həm oğlanlarda, həm də qızlarda 7 yaşından başlamalıdır; statik dözümlülük qızlarda 7-12 yaş, oğlanlarda 13-17 yaş; dinamik dözümlülüyün inkişafında 9-14 yaşlarında qızlar, 12-17 yaşlarında oğlanlar üçün ən əlverişli dövrür.

Bundan əlavə, qeyd etmək lazımdır ki, elmi-metodiki ədəbiyyatlarda müxtəlif müəlliflər hərəki qabiliyyətlərin bu və ya digər təzahür formasının inkişafında müxtəlif senzitiv dövrlərə rast gələ bilirlər. Bu fərqlər bir neçə səbəbə görə ola bilər:

1. Hərəki qabiliyyətlərin hər hansı bir təzahürünü ölçmək üçün müxtəlif testlərdən istifadə.

2. Hərəki qabiliyyətlərin göstəricilərinin artım tempini müəyyən etmək üçün müxtəlif yanaşma və düsturlardan istifadə etməklə.

3. Müəyinə olunan subyektlərin heterojenliyi (yəni yoxlanılan insanların müxtəlif sayı, onların fiziki inkişaf səviyyəsindəki fərqlər, hazırlıq, ümumi fəaliyyət rejimi və s.).

Bununla belə, müəlliflərin böyük əksəriyyəti razılaşıır ki, hərəki qabiliyyətlərin inkişafı üçün ən əlverişli dövrlər ibtidai məktəb yaşı və yeniyetməlik dövrünün başlanğıcıdır (qızlar üçün 8-12 yaş, oğlanlar üçün 9-13 yaş). Eksperimental olaraq müəyyən edilmişdir ki, məhz bu yaşda hərəki qabiliyyətlərin inkişafında daha sürətli, tam və stabil effekt əldə etmək olar. Eyni zamanda, V.K. Balsevich (1981) hesab edir ki, 7 yaşdan 10 yaşa qədər olan yaş intervalı hərəki qabiliyyətlərin demək olar ki, bütün spektrinin inkişafı üçün ən optimal hesab olunur. Hərəki qabiliyyətlərin inkişafının sonrakı ontogenezində bu yaşda həyata keçirilməyən imkanları kompensasiya etmək çox çətindir. Bu, ilk növbədə, koordinasiya və sürət qabiliyyətləri, çeviklik və ümumi dözümlülük üçün xüsusilə doğrudur.

Bütün bunlarla birlikdə qeyd etmək lazımdır ki, sadalanan məlumatlar, bioloji yaşları nəzərə alınmadan, orta hesabla 3 il qabaqda və ya geridə ola biləcək, fərqi çatan şəxslərin xüsusi pasport yaşı ilə tam əlaqəli ola bilməz.

İnkişaf prosesində böyüyən bir orqanizmin hərəkəti qabiliyyətlərin müəyyən təzahür formalarına seçici şəkildə yönəldilmiş pedaqoji təsirlər, onların inkişafının təbii olaraq artan templəri ilə xarakterizə olunan dövrlərlə "birləşdikdə", A.A. Guzhalovsky (1984), belə bir "birləşmə" vəziyyətində, şagirdlər nəinki daha yüksək fiziki hazırlıq səviyyəsinə nail olurlar, həm də əldə etdikləri faydaları uzun müddət saxlayırlar.

Beləliklə, yuxarıda deyilənlərin hamısı təsdiq edir ki, pedaqoji təsirlə bağlı "senzitiv" dövrlər problemi psevdoproblem kimi təsnif edilə bilməz. Onun bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və praktikasını ilə bağlı gələcək inkişafı insanın yaş inkişafının bioloji və sosial qanunauyğunluqlarına uyğun olaraq insan inkişaf amilləri sisteminin optimallaşdırılması üçün böyük imkanlar yaradır.

1.2. Şagirdlərin hərəkəti qabiliyyətlərinin, əzələ korsetini və bədən elastikliyinə inkişaf etdirən, ümumiyyətlə bədənin güclənməsinə və sağalmasına töhfə verən hazırlayıcı və ümuminkişaf hərəkətləri

Ümuminkişaf hərəkətləri – hərəkəti qabiliyyətləri inkişaf etdirməyə yönəlmiş, müxtəlif amplitudlara, hərəkət sürətinə və əzələ gərginliyinə malik bədənin müxtəlif hissələrinin texniki cəhətdən sadə hərəkətləridir.

Ümuminkişaf hərəkətlərinin təsviri üçün əsas şərtlər aşağıdakılardır: qolların və ayaqların mövqeləri və onların əsas hərəkətləri: əyilmələr, dönmələr, oturuşlar, yarımoturuşlar, hücum addımı, dayaq, oturma. Əsas terminlərin köməyi ilə gündəlik peşəkar idman fəaliyyətində istifadə olunan ümuminkişaf hərəkətləri istiqaməti ilə bir çox məşğələləri təsvir edilə bilər.

Fiziki tərbiyə - şəxsiyyətin harmonik tərbiyəsinin ayrılmaz tərkib hissəsidir. Fiziki tərbiyə anlayışı dedikdə insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına, hərəkəti

bacarıq və verdişlərin təkmilləşməsi və formalaşmasına, sağlamlığın möhkəmlənməsinə və düzgün fiziki inkişafına yönəlmiş pedaqoji prosesdir.

Fiziki tərbiyə vasitələri aşağıdakılardır: gimnastika, mütəhərrik oyunları, idman, fiziki hərəkətlər, turist tədbirləri və bir sıra əmək fəaliyyətləri növləri. Göstərilən vasitələrdən gimnastika fiziki tərbiyənin əsas vasitə və metodlarından biridir. Gimnastika həddindən artıq böyük, çoxşaxəli fiziki hərəkətlərlə zəngindir. İlk fiziki inkişaf mərhələsində gimnastikanın bütün vasitələri arasında ümuminkişaf hərəkətləri mühüm yerlərdən birini tutur. Hərəkətin bu qrupunun əhəmiyyətini çətin yenidən qiymətləndirmək olar.

Ümuminkişaf hərəkətləri – bədənin bütün hissələri ilə edilən fiziki hərəkətlərdir: bunlar qollarla, ayaqlarla, gövdə ilə və başla; oturuşlar, hücum addımları, dönmələr və s., bütün bunlar müxtəlif pedaqoji məsələlərin həllinə yönəldilmişdir. Onlar müxtəlif istiqamətlər üzrə, müxtəlif amplituda və cəldliklə, müxtəlif dərəcəli əzələ gərginliyi və əzələlərin boşalması, rəvan və kəskin hərəkətləri ilə, eyni zamanda bədənin müxtəlif hissələrinin uyğunlaşdırılması ilə icra olunur.

Öz quruluşuna görə ümuminkişaf hərəkətləri sadə və müxtəlif yaş qrupları üçün əlverişli olub, onları müəllim tərəfindən göstərməsindən və ya izahatından sonra icra etmək olur. Bu qrup hərəkətlər ürək-damar və tənəffüs sistemlərinə, mərkəzi sinir sistemə və dayaq-hərəkəti aparatına müsbət təsir edir.

Müntəzəm icra olunan səhər gigiyeniki gimnastika kompleksindəki ümuminkişaf hərəkətləri böyüməkdə olan orqanizmə əlverişli təsir göstərir: sağlamlığını möhkəmlədir, həyat fəaliyyətini saxlayır.

Məktəblərdə keçirilən gigiyeniki gimnastika dərsə qədər keçirilir və onun məqsədi qısa vaxt ərzində orqanizmin optimal işgörmə qabiliyyətinə malik olmaqdır. Kompleksdə hərəkətlərin miqdarı 8-dən 10-dək olur. Kompleksdə olan hər bir hərəkəti mürəkkəblik dərəcəsiindən, yaş qrupundan, cinsindən və məşğul olanların fiziki hazırlığından asılı olaraq 4 dəfədən 10 dəfəyədək təkrar oluna bilər. Tədrisclə hərəkətlərin miqdarı çoxalmalıdır. 3-4 həftədən sonra kompleksdəki hərəkətlər dəyişilməlidir.

Ümuminkişaf hərəkətləri kompleksində olan hərəkətləri düzgün icra etməklə orqanizmin hərtərəfli inkişafının təməlini qoyur, bu isə düzgün inkişaf edən orqanizmi daha da təkmilləşdirir və möhkəmlədir, məişətdə və ictimai həyatda lazım olan təbii hərəkətlərin formasına, qavranmasına kömək edir. Bunlardan başqa düzgün qavranılan hərəkətlərin əsası gələcəkdə gimnastika alətlərində icra ediləcək hərəkətləri müvəffəqiyyətlə qavraya bilər.

Qamətin düzgün formalaşmasında ümuminkişaf hərəkətləri əsas vasitələrdən biridir. Düzgün qamət nəinki xarici estetik faktorun gözəllik mövqeyində və sərbəst, təbii yerləşmədə əks olunur, hətta orqanizmin bütün orqan və sistemlərinin daha yaxşı işlənməsi üçün zəmin yaradır. Qamətin düzgün formalaşması və onun qüsurlarını kənarlaşdırmaq üçün bədənin bütün əzələlərini rəvan inkişaf etdirməklə yanaşı bel, qarın və çiyin qurşağı əzələlərini, eyni zamanda onurğa sütununu mütəhərriqliyinin statiki qüvvəsinin inkişafına diqqət yetirmək vacibdir. Ümuminkişaf hərəkətlərin köməyi ilə bu vəzifələr müvəffəqiyyətlə həll olunur.

Müntəzəm icra olunan ümuminkişaf hərəkətləri dayaq-hərəkət aparatını möhkəmlədir, fiziki keyfiyyətləri (qüvvə, əyilgənlik, dozümlülük, cəldlik) inkişaf etdirir.

İnsanın qüvvəsi ona göstərilən müqaviməti və ya qarşıdurmanı əzələ gərginliyi hesabına dəf etmə qabiliyyətidir. Fərqliliyi: şəxsi qüvvə qabiliyyəti (statiki rejimdə və rəvan, asta icra olunan hərəkətlər) və sürət-qüvvə qabiliyyəti (cəld icra olunan hərəkətlərdə dinamik qüvvə) ayırd edilir. Bu qabiliyyətləri fiziki tərbiyə dərslərində inkişaf etdirmək olar. Metodlardan biri dinamiki qüvvəni inkişaf etdirir – bu son dərəcəyə yaxın və son dərəcə ilə icra olunan işin təkrarlanmasıdır. Təqdim olunan ümuminkişaf hərəkətlər kompleksini məhz bu metodla qavranması təklif olunur. Lakin, yadda saxlamaq lazımdır: əgər komplekslər dərsin hazırlayıcı hissəsində keçirilirsə, dərsin əsas hissəsində təkrarlama miqdarını 10-15 dəfəyədək çoxaltmaq olar. Uzunmüddətli maksimal gərginliyə yol verilməməlidir! Qüvvəyə aid hərəkətləri icra etməzdən əvvəl dərindən maksimal nəfəs almayın. Nəfəsi saxlamaqla orqanizmdə xoşagəlməz hallar baş verə bilər. Yaxşı olar ki, məşğul olanlar icra edilən qüvvə hərəkətin ortasında nəfəsi alıb və versinlər. Statiki hərəkətləri əsas etibarilə

qüvvənin tərbiyələnməsinin əlavə vasitəsi kimi tətbiq etmək olar. Onlar maksimal gərginlik kimi 5-6 san ərzində icra olunmalıdır.

Əyilgənlik – hərəkəti böyük amplituda ilə icra etmə qabiliyyətidir. Əyilgənlik fəal və qeyri-fəal ola bilər. Qeyri-fəal əyilgənlik qabiliyyəti xarici qüvvənin (müəllimin və ya yoldaşının köməyi ilə) təsiri altında yerinə yetirilən hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyən olunur. Fəal əyilgənlik isə hər hansı oynağı əhatə edən əzələlərin təqəllüsünün yaratdığı qüvvə hesabına icra olunan hərəkətlərin amplitudası ilə müəyyənləşdirilir.

Dözümlülük – müəyyən intensivli işi bacardıqca uzun müddət ərzində xarici müqaviməti və daxili fəaliyyət sahəsini dəf etməklə icra etmək qabiliyyətidir. Uzun müddətli fasiləsiz rəvan işdə iştirak edən hərəkəti aparatın bütün əzələləri ümumi dözümlülüyü xarakterizə etmə qabiliyyəti vardır. O, xüsusi dözümlülüyün müxtəlif növlərinə malik olmaq üçün baza sayıla bilər. Belə ki, qüvvə dözümlülüyü (xüsusilə müxtəlif növləri üçün) müxtəlif dərəcəli müqavimət göstərməklə, öz çəkisini dəf etməklə, yük altına salmaqla inkişaf etdirmək olar. Təkrarlamaların miqdarı maksimal olmalıdır. Statiki dözümlülüyün inkişafı üçün əlavə yük tətbiq etməklə və ya onsuz bu və ya digər mövqeləri saxlamaq və ya fiksə etməklə icra olunan hərəkətlərdən istifadə olunmalıdır. Gərginliyin böyüklüyü maksimal olmamalı, davamiyyəti qısamüddətli olmalıdır.

Hərəkət tezliyi (sürət) – bu hərəkəti reaksiyadır. Hərəkət tezliyi hərəkəti əsəb mərkəzinin qıcıqlanma vəziyyətinin əylənmə və əksinə vəziyyətinə keçmə sürətindən asılıdır, yəni, əsəb prosesinin mütəhərrikliyindən asılıdır. Hərəkət tezliyinin inkişaf etdirməsinin əsas metodu hərəkətləri son həddədək sürətlə çoxsaylı təkrarlamaqdır. Hərəkətin icra etmə davamiyyəti vaxtla, yəni həmin vaxt ərzində maksimal tempi saxlamaqla müəyyənləşir. Bizim işdə bu – cəld oturuşlar, iplə tullanmalar və yerində müxtəlif növlü tullanmalardır.

Çeviklik – yeni hərəkəti vərdişlərin zənginləşməsinə yönəlmiş, gözlənilmədən şəraitin dəyişilməsinə olan reaksiya tezliyinin yaradılması, məkan və zamanda səmərəliliyin bacarması, müxtəlif şəraitlərdə bədənin tarazlaşdırılması, ayrı-ayrı hərəkətlərin icra etmə sürətinin inkişafı mürəkkəb keyfiyyətli kompleksidir.

Çevikliyin tərbiyələnməsində aparılan işlər fiziki tərbiyə üzrə aparılan bütün məşğələlərdə fasiləsiz olaraq həyata keçirilməlidir. Mövqələrin dəyişilməsi ilə edilən hərəkətlər, müqavimət göstərməklə hərəkətlər, topla hərəkətlər (atma və tutmada), iplə, gimnastika skamyasında və gimnastika divarında icra edilən hərəkətlər çevikliyin inkişafına səbəb ola bilər.

Ümuminkişaf hərəkətləri əşya ilə və əşyasız icra oluna bilər. Əşyalardan müxtəlif məqsədlərlə istifadə olunur: yük altına salmaq kimi, hərəkətin dəqiq tərbiyələnməsi kimi, məşğələlərə marağı yüksəltmək kimi. Misal üçün, gimnastika ağacından istifadə etməklə hərəkəti məhdudlaşdırır, istiqaməti və amplitudanı dəqiqləşdirir. O, qamətin düzgün formalaşması üçün daha effektivdir. Çox da böyük olmayan zəhmətə salma (qantellər, içərisi doldurulmuş toplar) hərəkətləri qüvvənin inkişafı və oynaq və bağların möhkəmlənməsi üçün tətbiq olunur. Gimnastika ipi hoppanmaların keyfiyyətini inkişaf etdirir, aşağı ətraf əzələlərini möhkəmləndirir, dözümlülüyü məşq etdirir.

Məşğul olanlara ümuminkişaf hərəkətləri gimnastika alətlərində icra etməyi də təklif etmək olar: gimnastika divarı və gimnastika skamyası. Gimnastika divarında hərəkətləri üzü divara tərəf, yanakı və arxası divara tərəf durmaqla, əllərlə və ayaqlarla divara istinad etməklə, sallanmaqla icra etmək olar. Bu alətdə icra olunan hərəkətlər bədənin bütün əzələlərini möhkəmlədir, elastikliyi, qüvvəni və çevikliyi inkişaf etdirir. Gimnastika skamyasını tətbiq etdikdə gimnastika skamyası üzərində duraraq və oturuşda, əllərdə dayaqda hərəkətlər, gimnastika divarında isə həmçinin üzü və arxası divara tərəf olmaqla, yanakı durmaqla icra olunan hərəkətlər məsləhət görülür. Tədris prosesində bu alətlərdən istifadə etməklə biz məşğul olanların hərəkəti ehtiyatlarını zənginləşdiririk, deməli, hərəkəti funksiyalarını inkişaf etdiririk.

Ümuminkişaf hərəkətləri kompleks şəkildə icra olunur. Kompleks 8-10 hərəkətdən ibarət olmalıdır. Kompleksdə olan hər bir hərəkət 4-10 dəfə təkrar olunmalıdır. Kompleksdə olan 5-6-cı hərəkətə yaxın fiziki yük çoxalmalıdır. Sonuncu hərəkət – tullanma və ya cəld oturuşlar olmaqla sonradan tənəffüs hərəkətləri icra olunur. Kompleksin bütün hərəkətlərini icra edərkən tənəffüsə xüsusi fikir verilməlidir. Yadda saxlamaq lazımdır ki, nəfəs alma burunla, nəfəs vermə- ağızla

olmalıdır. Lakin hər təkrarlamalarda tənəffüs diktə olunmamalıdır. Məşğul olanlara nəfəs almanı və nəfəs verməni nizama salmasına sərbəstlik verilməlidir. Bütün bunlar tənəffüs orqanının funksiyasını təkmilləşməsinə imkan verir. Tənəffüs dərinləşər, toxumalarda oksigenin istifadəsi – daha effektiv olur. Hər bir kompleks ardıcıl olaraq 3-4 dərsdə tətbiq olunmalıdır.

Ümuminkişaf hərəkətləri əsas etibarilə seyrəlmiş düzülüşdə (cərgədə, sırada, dairədə), sıxlaşmış düzülüşdə keçirilir. Ümuminkişaf hərəkətləri tərbiyəvi vəzifələrin həllinə kömək edir: məşğul olanları təşkil edir və nizamlandırır, kollektiv fəaliyyətə cəlb edir, yoldaşlıq, qarşılıqlı kömək hissiyyatını tərbiyələndirir. Bundan başqa belə formada keçirilən məşğələlərə maraq daha da çoxalar.

Ümuminkişaf hərəkətlər kompleksi ayrı-ayrılıqda, axın və keçid üsulları ilə keçirilir. Ayrı-ayrılıqda üsulu – universaldır. O, məşğul olanların bütün kontingentləri üçün yararlıdır, çünki, hər bir icra edilən hərəkətlər arasında istirahətə yönələn pauza olur ki, bu vaxt ərzində növbəti hərəkətin izahatı verilir. Axın üsulu icra edilən hər bir hərəkətlər arasında pauza olmaması ilə xarakterizə olunur. Hərəkətlərin seçilməsi zamanı tanış olan hərəkətlərə istinad edilməli, bir hərəkətdən digərinə əlverişli keçidlər axtarılmalıdır. Bütün izahatlar və metodiki göstərişlər kompleksin hərəkətlərinin icrası zamanı verilməlidir. Keçid üsulu iki variantda keçirilir:

- meydançanın perimetri üzrə fasiləsiz yerdəyişmə etməklə hərəkətlər icra olunur;

- cərgədə və ya sırada meydançanın bütün sahələri üzrə yerdəyişmələr etməklə fasiləsiz olaraq ümuminkişaf hərəkətlər kompleksi icra olunur.

Axın və keçid üsulları daha hazırlıqlı məşğul olanlara məsləhət görülür. Onlar dərsin hazırlayıcı hissəsinin vaxtını azaldır və orqanizmi görüləcək işlərə müvəffəqiyyətlə hazırlaşmağa imkan verir.

Təqdim olunan bütün komplekslər fizioloji vəzifələrin həllinə, bəziləri isə maarifləndirici vəzifələrin həllinə yönəldilir. Onlara dərsin hazırlayıcı hissəsində yer ayrılır. Lakin fiziki yükü çoxaltmaqla (təkrarlamaaların miqdarını, tempini, intensivliyini, amplitudanı, istirahət üçün pauzaların azaldılması, ağırlıq çəkisinin

çoxaldılması) biz bir sıra kompleksləri məşğələnin əsas hissəsində də keçirməsini məsləhət görürük.

Tədris prosesində metodiki göstərişlərə və səhvlərin düzəldilməsinə kifayət qədər diqqət verilməsi mühüm amillərdəndir, əks təqdirdə kompleksdəki hərəkətləri düzgün olmayan təkrarlamalarla icra etdikdə hərəki vərdiş səhvlərlə formalaşar.

Ümuminkişaf hərəkətlərin təsnifatı - ümuminkişaf hərəkətləri kompleksləri səhər gigiyenik gimnastikasında, istehsalat və müalicəvi gimnastikada tətbiq edilir. Bütün idman növlərinin nümayəndələri, ümuminkişaf hərəkətlərini qızıışdırıcı vasitə və müəyyən fiziki keyfiyyətlərin inkişafı kimi məşqlərə daxil edirlər. Nisbi sadəlik və tədrisən qəlizləşmə mümkünlüyü, ümuminkişaf hərəkətləri müxtəlif yaşda və hazırlıq dərəcəsində olan şəxslərə daha rahat mənimsənməyə zəmin yaradır.

Ümuminkişaf hərəkətlərinin qiymətli olması, bununla izah edilir ki, onlar rahat hissələrə bölünürlər, müəyyən əzələ qruplarına istiqamətləndirici və seçici təsir göstərirlər. Ümuminkişaf hərəkətləri düzgün qamətin formalaşmasında xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Ümuminkişaf hərəkətlərinin məqsədi – ümumi fiziki inkişaf və məşq edənlərin daha qəliz hərəkət fəaliyyətlərinin mənimsənilməsinə hazırlanmasıdır. Müxtəlif təbəqəli şəxslərlə məşğələlərdə ümuminkişaf hərəkətlərinin savadlı tətbiq edilməsi, aşağıda qeyd edilənləri nəzərdə tutur:

- Çoxlu sayda konkret hərəkətlərin öyrənilməsini (nümayiş etdirmək bacarığı və terminologiya tələblərinə müvafiq olaraq, izah etmək);
- Hər bir hərəkətin xüsusiyyətnini və istiqamətini bilmək;
- Tapşırıqlara əsasən, kompleks hərəkətlərin tərtib etmə bacarığı;
- Ümuminkişaf hərəkətləri məşğələlərinin müxtəlif üsullarla keçirilməsi və tədris etmə bacarığı;
- Ümuminkişaf hərəkətləri məşğələlərinin təşkili metodunu mənimsəmək;
- Qarşıya qoyulan məsələləri və idmançıların fiziki hazırlıq dərəcələrini nəzərə alaraq, yükün bölünmə bacarığı.

Ümuminkişaf etdirici hərəkətləri, bədənin müxtəlif hissələrinə təsir edən qrup hərəkətlərin seçilməsi ilə, anatomik əlamətlərinə görə təsnif edilməsi qəbul edilib:

- boyun üçün hərəkətlər;

- qollar və çiyin qurşağı üçün;
- gövdə;
- ayaqlar;
- bütün bədən;

Hər bir qrupda daha yüngül xarakterli bir sıra hərəkətlər seçmək olar. Məsələn, qollar və çiyin qurşağı üçün hərəkətlər qrupunda, barmaqlar, biləklər və bazu sümüyü üçün hərəkətlər mövcuddur. Ayaqlar üçün nəzərdə tutulmuş qrup hərəkətlərdə - daban, bud və çanaq üçün hərəkətlər mövcuddur. Gövdə üçün nəzərdə tutulmuş qrup hərəkətlərdə, gövdənin yuxarı ön və arxa hissə əzələləri üçün hərəkətlər də daxildir.

Anatomik əlamətlərinə görə, hərəkətlərin təsnifatı, idmançıların orqanizmlərinin fizioloji təsir edilməsi xüsusiyyəti barədə göstərişlər də əlavə edilir. Hərəkətlərin, gücün, sürətin, elastikliyin və dözümlüünün inkişafına daha çox təsir edən hərəkətlər nəzərdə tutulur.

1.2.1. Ümuminkişaf hərəkətlərin istifadəsində metodik göstərişlər

Kompleks hərəkətlər, növbəti məşğələlər qabağı qarşıya qoyulan məsələlərin, həmçinin yaxın gələcəkdə və uzun müddətli dərslərin nəzərə alınması ilə tərtib edilməlidir.

Komplekslərin tərtib edilməsində məşğələlərin keçirilmə yerinin və vaxtının, habelə yaş, cins, idmançıların fiziki və texniki hazırlıq dərəcələrinin nəzərə alınması zəruridir.

Hərəkətləri elə seçmək lazımdır ki, onlar idmançılara müxtəlif yönlü təsirə malik olsunlar, əsas fiziki keyfiyyətlərin inkişafını təmin etsinlər, həmçinin düzgün qamətin formalaşmasına təkan versinlər.

Sayın asan olması və musiqi müşayiəti üçün hər bir hərəkəti qurmaq və 2, 4, 8, 16, 32 ... sayda icra etmək lazımdır.

Gücün inkişafı üçün nəzərdə tutulmuş hərəkətlərdə dartınma hərəkətləri öndə olmalıdır. Belə ardıcılıq orqanizmin qızıqdırılmasını təmin edir və mümkün zədələrdən qoruyur.

Güçə, dartınmaya, boşalmaya aid hərəkətləri sürətli və ləng tempi hərəkətlərlə növbələmək lazımdır.

Gücün inkişafına dair hərəkətləri yorğunluğun hiss edilməsinə qədər təkrarlamaq lazımdır, dartınma hərəkətləri isə, əhəmiyyət kəsb edilməyən dərəcədə ağrı hiss edənə kimi davam etmək lazımdır.

Ümuminkişaf hərəkətləri kompleksinin növbəti qurulma sxemi tövsiyə edilir:

- dartınma hərəkətləri;
- qol, gövdə və ayaqlar üçün orta intensivli;
- həmin qrup əzələlər üçün, lakin yüksək intensivliyi ilə;
- ümumi təsir üçün (qaçış, tullanma);
- əzələlərin boşalması üçün (nəfəs hərəkətləri və s.).

Ümuminkişaf hərəkətlərin məşğələlərində fiziki yükün tənzimlənməsi.

Ümuminkişaf hərəkətləri məşğələlərində fiziki yükün tənzimlənməsi, aşağıda qeyd edilən amillərin dəyişməsilə həyata keçirilir:

- hərəkətlərin sayı;
- hərəkətlərin məzmunu (ayrı-ayrı qrup əzələlərin hərəkəti daha az yüklənir, nəyin ki daha çox qrup hərəkətlərin işləməsi; güc hərəkətləri və dozümlüyə olan hərəkətlər daha çox təsir edir, nəyin ki elastikliyə olan hərəkətlər);
- hərəkətlər arasındakı istirahət intervalı (istirahət üçün fasilələrin azalması, yükləməni artırır);
- təkrarlanmaların miqdarı;
- icra etmə tempi;
- azad vəziyyət (müxtəlif azad vəziyyətlərdə eyni hərəkətin icra edilməsi, müxtəlif yükləməyə səbəb olur). Məsələn, uzanaraq əllərin qalxmağa dayaq olması ilə, bükülüb açılması, əllərin yerə dayaqlanması, ayaqların dayaq olması ilə qalxma və ya paralel qollarda dayaq).

Fərdi məşqlərdə yükləməni yorğunluq dərəcəsindən asılı olaraq tənzimləmək lazımdır. Qrup məşğələlərdə müəllim idmançılara müstəqil qaydada hərəkətlərin dayandırılması göstərişini verə bilər, çünki hamı ilə birgə hərəkəti davam etdirmək çətinidir. Güc hərəkətlərində yorğunluq hissi rahat hiss edilir və imtina olunana kimi

təkrarlama mümkündür. Düzümlüyə olan hərəkətlərdə orqanizmdə yorğunluğu bu dərəcəyə çatdırmaq olmaz, xüsusilə idmana başlayan şəxslər üçün. Elastikliyə aid hərəkətlərin icra edilməsində, hərəkət amplitudasının həddinə dəlalət edən yüngül ağrı hissi nəzərə alınmalıdır. Məşqdən məşqə yükü tədricən artırmaq lazımdır və onu həftədə məşqlərin miqdarı nəzərə alınaraq tənzimləmək lazımdır.

Emosional amillər, xüsusilə uşaqlarla məşğələlərdə, böyük əhəmiyyət kəsb edir. Ümuminkişaf hərəkətləri oyunlar vasitəsilə keçirmək tövsiyə edilir. Bir çox hərəkətli oyunlar, hərəkətlərlə zəngindir, hansıları ki qaydaya salıb ümuminkişaf hərəkətləri kimi istifadə etmək olar (yeriş, qaçış, oturub-qalxma, hoppanma, əyilmələr və s.). Ümuminkişaf hərəkətlərinin yarış metodu ilə keçirilməsi də emosional tonusu qaldırır.

1.2.2. İdman avadanlığının istifadə edilməsilə ümuminkişaf hərəkətləri keçirilməsi xüsusiyyətləri

Ümuminkişaf hərəkətləri məşğələlərində alətlər müxtəlif məqsədlərlə istifadə edilir: yük vasitəsi kimi; hərəkətin dəqiq təkmilləşdirilməsi (topun atıb tutulması); məşqlərə marağın artırılması.

Gimnastika ağacı - istiqaməti və amplitudanı dəqiqləşdirməklə hərəkətlərin məhdudlaşdırılması məqsədilə istifadə edilir.

İplə - bu kimi hərəkətlərdə onun üzərindən iki və ya bir ayaqla tullanmasıdır; iplə qabağa və arxaya fırlatma; ikili fırlatma; oturacaq vəziyyətdə və s. iki, üç və dörd yerə bükülən ipdən gimnastika çubuğu kimi də istifadə etmək olar. Uzun ipdən də istifadə etmək olar – üzərindən tullanmaq üçün – hər başından tutub iki ortaqla fırlatmaq üçün.

İçə doldurulmuş toplar - fərdi, cüt və qrupla olan hərəkətlərdə istifadə edilir. Balaca tennis topları da həmçinin hədəfə atmaq üçün istifadə edilir.

Şişirdilən toplar - müxtəlif çəkiddə olmaqla, yük və hərəkətlərin məhdudlaşdırılması, eyni zamanda bir sıra hərəkətlərin icrasında dayaq məqsədilə istifadə edilir (məsələn, beli üstə uzanmaqla top üzərində bükülmək).

Müxtəlif çəkili qantellər, sürət-güc xüsusiyyətli (yüngül çəkiddə) dinamik hərəkətlərin və statik hərəkətlərin (orta və ağır şəkiddə) effektivliyini gücləndirmək üçün yük kimi geniş istifadə edilir. Eyni məqsədlə də rezin və yaylı amortizatordan istifadə edilir. “Blok”lu cihazlar, girdələr və ştanqlar ümuminkişaf hərəkətlər məşğələlərinə xas olan vasitələrə aid olmayaraq, gimnastika idman növlərində və atletik gimnastikada xüsusi güc hazırlığı üçün istifadə edilir.

Bir çox ümuminkişaf hərəkətləri gimnastika skamyası və gimnastika divarından istifadə etməklə həyata keçirmək olar. Gimnastika skamyası oturacaq və ya uzanan vəziyyətdə dayaq ola bilər və yaxud da tullanmalarda maneə kimi istifadə edilə bilər. Gimnastika divarında qurğunun quruluşuna görə, əllərin və ayaqların köməyi ilə müxtəlif hündürlüklü qollarda, sallanma hərəkətlər və qarışıq sallanmalarla spesifik hərəkətlər etmək olar. Bundan əlavə, divara əllərlə əlavə dayaqlanaraq, bir sıra hərəkətlərin icra edilməsini asanlaşdırır (müvazinəti saxlama, oturub-durma) və məşqlərə yeni başlamış şəxslər üçün az əhəmiyyət kəsb eləmir.

Məşğələlərin proqramını tərtib edərkən, alətlərin və gimnastika qurğusunun istifadə edilməsini hərəkətlər məcmusuna daxil etmək mümkünlüyünü nəzərə almaq lazımdır. Məşğələ yerləri qeyd olunan avadanlıqla təchiz edilməklə, məşğələlər çox çeşidli ediləcək və həmçinin gimnastik vasitələrlə fiziki tərbiyə məsələlərinin həlli üçün böyük imkanlar açılacaq.

Ümuminkişaf hərəkətləri, bir qayda olaraq, dərslin hazırlayıcı hissəsində keçirilir, lakin bəzi hallarda gücün, elastikliyin və dözümlüyün daha effektiv inkişafı üçün, dərslin sonunda istifadə edilir.

1.2.3. Ümuminkişaf hərəkətlərin təlim və keçirilmə üsulları

Ümuminkişaf hərəkətlərinin aşağıda qeyd edilən təlim üsulları mövcuddur:

Göstərməklə. Müəllim hərəkəti uşaqlara “güzgü üsulu” ilə göstərir. İlk öncə çıxış vəziyyətini göstərir, sonra hərəkətin texnikasını və onun son vəziyyətini. Daha sonra, hərəkətin icra edilməsinə başlamaq üçün, uşaqlara komanda verir.

Danışmaqla. Bu üsulla daha sadə hərəkətlərin öyrənilməsində istifadə edilir və ya məşq edənlərin diqqətlərinin aktivləşdirilməsi məqsədi ilə. Müəllim azad vəziyyəti göstərməklə hərəkəti izah edir və “bir”, “iki”, “üç” və s. sayda hansı hərəkətlərin icra edilməsi barədə danışır. Hərəkətin icra edilməsi zamanı, ritm və hərəkətin tempinin itirilməməsi şərti ilə, say əvəzinə əsas məqamları demək tövsiyə edilir. Məsələn: “bir”, “iki”, “üç” sayları əvəzinə, deyilsin: “Öyilmək, düzəlmək, oturmaq, durmaq”.

Birləşdirici üsulda, özündə danışma və göstərməni cəmləşdirərək, müəllim ilk öncə hərəkəti göstərir, daha sonra icra etmə gedişində izah edir.

Bölünməklə (hissələrə bölməklə). Bu üsul, ümuminkişaf hərəkətləri daha qəliz koordinasiyaalarının təlimində tətbiq edilir, belə ki, dəqiqləşdirmək və səhvlərin düzəldilməsi üçün ayrı-ayrı hərəkətlərin arasında pauza verməsinə imkan verir. “Azad vəziyyəti al!” komandasından sonra – müəllim hər sayı pauza ilə ayıraraq, komandalar verir. Məsələn: “sağ irəliyə, aşağıya, qollar irəliyə – hərəkətə baş-la, bir”, “sağ yanlarda aşağıya, qollar yanlara – iki”, “sağ çarpazvari solun qabağında, əllər çarpazvari aşağıya – üç”, “tullanaraq ayaqlar aralı duruş, qollar yanlarda aşağıya – dörd”. Hərəkət hissə ilə icra edildikdən sonra, onu adi qaydada, dayanmadan, tam icra etmək lazımdır. Kiçik məktəb yaşlı uşaqların öyrədilməsində komanda yox, göstərişlər verilir: “azad vəziyyəti alın”, “hərəkəti mənim kimi icra edin”, “hərəkəti bitirin”.

1.2.4. Ümuminkişaf hərəkətlərinin keçirilməsi ardıcılığı belədi

Ümuminkişaf hərəkətlərinin keçirilməsi ardıcılığı belədir:

- Hərəkətin izah edilməsi.
- Çıxış vəziyyəti almaq üçün komandanın verilməsi.
- Hərəkətin icra edilməsinin başlaması üçün komandanın verilməsi.
- Hərəkətin icra edilməsi zamanı iradələri bildirmək.
- Hərəkətin bitirilməsi üçün komanda.
- “Azad” komandası.

Misal:

Hərəkətin izah edilməsi: (nümayiş, danışmaq və başqaları).

- Ya çıxış vəziyyəti almaq, yaxud da “düzlən!” komandası. Sonra hansı qaydada onu icra etmək (tullanmaqla, ayağın qoyulması ilə).

- Hərəkətin icra etməsinə başlamaq komandası: “hərəkətə baş-la!”, “sol qol irəli – baş-la!”, “sola – baş-la!”, “sağ ilə - baş-la!”.

- Hərəkətin icra edilməsi prosesində iradlar: 1 say – 2 say – 3 say – 4 say şagirdin adına müvafiqdir (1 say) – aşağı (2 say) - əyilmə (3 say) – dörd (4 say).

- Hərəkətin bitməsi komandası. Axırınıcı sayın “dur!” komandası verilir, 1 sayın yerinə isə - başlanğıc komanda “qrup” və ya “sinif”. Hərəkətin bitməsini intonasiya ilə bildirmək olar, son icra edilən hərəkətin qabağında “və”: “və bir, iki, üç, dur!” şəkilçiləri əlavə etmək olar.

- “Azad” komandası sağ ayağın yana, əllərin bel arxasına aparması ilə icra edilir.

II FƏSİL

TƏDQIQATIN TƏŞKİLİ, METODLARI VƏ VƏZİFƏLƏRİ

2.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi

Tədqiqat A.S. Makarenko adına humanitar fənlər təməyüllü gimnaziya bazasında keçirilmişdir. Tədqiqatda, 7-ci və 8-ci siniflərdə təhsil alan 20 şagird iştirak etmişlər.

Fiziki tərbiyə vəzifələrini həyata keçirmək, “effektli idarə etməsi” üçün bir sıra alimlər [8] aşağıdakı anlayışlara istinad etmişlər:

- şagirdlərdə qruppalı davranış səmtləşir, özünün fərdiliyini təsəvvür edir;
- şagirdlərin tədris prosesinə nüfuzla, etibarla yanaşma.

M.Y.Vilenskinin və Y.N Litvinovun fikirlərinə görə fiziki təkmilləşmənin yaradılması üçün ilk növbədə şagirdlərin maraq və tələbləri əsasında mənfi stereotipləri azaltmaq vacibdir. Bununla belə pedaqoji təsir, məktəblilərin daxili əhvalına müvafiq olaraq təsiredici xarakter daşıyır; fəaliyyətin məqsədi anlamlı və müvafiq olaraq əlverişli olur; fəaliyyətin məzmunu şəxsi məhdudiyəti kənarlaşmaya imkan verir və gərginliyi daha da gücləndirir.

Ümuminkişaf hərəkətlərin və təshih edilmiş həcmənin dinamikası nöqtəyindən nəzərdən çoxillik müşahidələrdən məlum olmuşdur ki, metodiki cəhətcə özünü doğrulda bilməmişdir [11].

Ayrı-ayrı fiziki keyfiyyətlərin nəzəri-metodiki əsaslarla tərbiyələnməsini ilk dəfə V.M.Zatsiorski əsaslandırılmışlar.

Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı ilə vərdişlərin formalaşması arasında sıx əlaqə vardır. Yeni hərəkətin qavranması hərəkəti qabiliyyətin təkmilləşməsi ilə müşahidə olunur. Müxtəlif hərəkətlər insanın hərəkəti aparatına seçici təsir edir, buna görə ayrı-ayrı əzələ və əzələ qrupları eyni səviyyədə inkişaf etmir Qujalovski, A.A. [13, 14].

İnsanın hərəkəti imkanlarının ayrı-ayrı keyfiyyətli tərəflərini hərəkəti qabiliyyətləri (fiziki keyfiyyətlər) adlandırmaq qəbul olunmuşdur. Fiziki tərbiyə

bazası çərçivəsində insanın hərəkət aparatının bütün əzələ qruplarının harmonik inkişafını təmin etmək zəruridir. Mühüm əzələ qruplarına xüsusi diqqət verilməlidir: qarın əzələləri, gövdə, bel nahiyəsi, boyun, çiyin qurşağı, ayaq və qollar.

Tədqiqatın metodları

Qarşıya qoyulan məqsədin həlli üçün tədqiqatın aşağıdakı metodlarından istifadə olunmalıdır:

1. Nəzəri təhlil, elmi-metodiki ədəbiyyatların əsaslandırılması
2. Məktəblərdə təhsil alan şagirdlərin fiziki hazırlığını testləşdirmək
3. Pedaqoji eksperiment
4. Riyazi statistik metodlar
5. Tədqiqat materiallarının təhlili

Fiziki hazırlıq Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi tərəfindən hazırlanmış ümumi qəbul edilmiş metodika əsasında öyrənilmişdir. Tədqiqatın məqsədlərinə uyğun olaraq, pedaqoji eksperiment normal məşğulluq şəraitində aparılmışdır.

Tədqiqatın bu mərhələsi (2021-2022-ci tədris ili) müxtəlif fiziki hazırlıq səviyyələrinə malik olan şagirdlərin sayının müəyyən edilməsi ilə səciyyələnirdi.

Hərəkəti qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi üçün testlərin seçimi aşağıdakılar nəzərə alınmaqla aparılmışdır:

1. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin qiymətləndirmə metodologiyasının standartlaşdırılması üzrə mövcud məlumatlar;
2. Şagirdlərin fiziki hazırlığını qiymətləndirmək üçün istifadə olunan normativlər kompleksi (cədvəl 2.1. və 2.2-də) verilmişdir.

Cədvəl 2.1.

VII sinifdə şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirmə cədvəli (Təhsil Nazirliyinin qiymətləndirmə metodikası [4])

№	Standartlar və hərəkəti qabiliyyətlər	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R					
			OĞLANLAR			QIZLAR		
			Q.S.2 «3»	Q.S.3 «4»	Q.S.4 «5»	Q.S.2 «3»	Q.S.3 «4»	Q.S.4 «5»
1	3.1.3 Sürət	30 m qaçış, san.	6,7-6,0	5,9-5,3	5,2 və <	6,8-6,3	6,2-5,5	5,4 və <
2	3.1.1 Çeviklik	Mənik qaçışı (3X10 m) san.	10,1- 9,4	9,3-8,7	8,6 və <	10,9- 10,2	10,1- 9,3	9,2 və <
3	3.1.4 Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma,sm	131- 149	150-174	175 və >	116- 139	140- 164	165 və >
4	3.1.6 Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış, m.	1000- 1140	1150- 1250	1400 və >	800- 940	950- 1100	1200 və >
5	3.1.2 BƏQ	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə	2-6	7-10	11 və >	5-9	10-17	18 və >
6	3.1.5 Qüvvə	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma.(dəfə)	3	4-6	7			
		Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma(dəfə)				7-10	11-13	14 və >
7	Qüvvə	Uzanaraq dayaqdan qolların bükülüb-açılması	8-9	10-12	13 və >			
		Gimnastika skamyasına əllərlə dayaqdan qolların bükülüb açılması				7	8-9	10 və >

Cədvəl 2.1-in ardı

8	Qüvvə	Bir əllə dayaqda tək qıçla oturub qalxma	7-11	12-13	14 və >	6-7	8-9	10 və >
9	Qüvvə	Qövdənin bükülüb açılması	8-11	12-16	17 və >	6-10	11-13	14 və >

Cədvəl 2.2.

VIII sinifdə şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirmə cədvəli

№	Standart və hərəkəti qabiliyyətlər	Qiymətləndirmə hərəkətləri	N O R M A T İ V L Ə R					
			OĞLANLAR			QIZLAR		
			Q.S.2 «3»	Q.S.3 «4»	Q.S.4 «5»	Q.S.2 «3»	Q.S.3 «4»	Q.S.4 «5»
1	3.1.3 Sürət	30m qaçış, san.	6,7-5,8	5,7-5,1	5,0 və <	6,9-5,8	6,0-5,3	5,2 və <
2	3.1.1 Çeviklik	Mənik qaçışı (3X10 m) san.	9,8-9,3	9,2-8,5	8,4 və <	10,5-9,8	9,7-9,1	9,0 və <
3	3.1.4 Sürət-güc	Yerindən uzunluğa tullanma sm	136-154	155-179	180 və >	121-144	145-169	170 və >
4	3.1.6 Dözümlülük	6 dəqiqəlik qaçış m.	1050-1180	1200-1300	1450 və >	850-990	1000-1150	1250 və >
5	3.1.2 Əyilgənlik	Oturuşdan irəliyə əyilmə,sm	2-6	7-11	12 və >	6-11	12-19	20 və >

Cədvəl 2.2-nin ardı

6	3.1.5	Hündür turnikdə sallanmış vəziyyətdən dartınma.(dəfə)	4-5	6-7	8 və >			
	Qüvvə	Alçaq turnikdə uzanaraq sallanmış vəziyyətdən dartınma (dəfə)				8-11	12-15	16 və >

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələrinə uyğun olaraq 2020-ci ildən 2022-ci ilə qədər üç mərhələ həyata keçirilmişdir.

2020-ci ilin sentyabrından 2021-ci ilin may ayına qədər işimizin birinci mərhələsində tədqiqat mövzusu ilə əlaqədar elmi və elmi-metodiki ədəbiyyatın təhlili aparıldı. 27 mənbə təhlil edildi.

Həm də bu kimi vəzifələr aşağıdakı kimi həll edilmişdir:

- tədqiqat tapşırıqlarının dəqiqləşdirilməsi;
- elmi tədqiqat metodlarının təyini.

İlkin tədqiqatların nəticələrinə əsasən 7 və 8-ci sinif şagirdlərinin fiziki hazırlığının səviyyəsini yoxlamaq üçün 6 testdən ibarət diaqnostik qiymətləndirmə aparılıb, onların əsasında fiziki hazırlıq profilləri və fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirilməsi A.S.Makarenko adına humanitar fənlər təmayüllü gimnaziyasında şagirdlərin qiymətləndirmələri hazırlanmışdır. (cədvəl 2.3., 2.4., 2.5., 2.6.)

Qiymətləndirmələrin hazırlanması üçün əsas kimi aşağıdakı müddəalardan istifadə edilmişdir:

- müxtəlif cinsdən olan şagirdlər üçün normativlərin davamlılığı;
- şagirdlərin fiziki hazırlığının dinamikasına nəzarət etmək imkanı.

Testlər batareyasının differensial qiymətləndirilməsi əsasında bir sinif və ya məktəb üçün fərdi və ya orta ola bilən fiziki hazırlıq profili quruldu və aşağıdakıları etməyə imkan verir:

- fiziki hazırlığın səviyyəsini əyani şəkildə nümayiş etdirmək;
- hər bir şagirdin hazırlığının güclü və zəif tərəflərini müəyyən etmək;
- fiziki təkmilləşdirmənin fərdi istiqamətini planlaşdırmaq;

- vahid kollektivdə fiziki tərbiyəsinin effektivliyini obyektiv qiymətləndirmək;
- fiziki tərbiyəsinin tətbiqi üsullarının effektivliyini dinamika ilə qiymətləndirmək.

Cədvəl 2.3.

A.S. Makarenko adına humanitar fənlər təməyüllü gimnaziya Şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirilməsi Sinif 7^a 2021-ci il

№	Şagirdlərin Adı və Soyadı	Boyu	Çəkisi	Döş qəfəsinin eni	Nəbz vurğusu
1.	A.Yunis	1.59	50	82	72
2.	B.Ağakışi	1.50	45	81	96
3.	B.Vahid	1.71	57	84	90
4.	M.Raul	1.78	65	84	78
5.	M.Ramal	1.57	58	85	90
6.	M.Aylin	1.52	35	76	96
7.	Ə.Şəms	1.60	50	86	72
8.	Ə.Milana	1.58	40	79	102
9.	H.Mehrin	1.55	54	87	90
10.	H.Aysul	1.46	30	71	90

Cədvəl 2.4.

A.S. Makarenko adına humanitar fənlər təməyüllü gimnaziya Şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirilməsi Sinif 7^a 2021-ci il

№	Şagirdin adı və soyadı	Hərəkəti qabiliyyətlər					
		Sürət	Sürət-güc	BƏQ	Çevikli k	Qüvvə	Dözüm-lülük
		30 m qaçış, san	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə	Mənik qaçışı (3x10m)	Turnik-dən dartınma /Gimnastika skamyası	6 dəqiqəlik qaçış, m

Cədvəl 2.4-ün ardı

1	A.Yunis	5.3	1.50	4	10.1	3	1150
2	B.Ağakışi	5.9	1.70	6	9.5	3	1250
3	B.Vahid	6.7	1.65	10	9.4	4	1200
4	M.Raul	5.3	1.74	5	9.1	6	1140
5	M.Ramal	5.7	1.63	6	8.7	6	1150
6	M.Aylin	6.6	1.50	8	10.8	8	940
7	Ə.Şəms	6.0	1.60	8	10.5	5	980
8	Ə.Milana	6.8	1.65	9	10.9	2	927
9	H.Mehrin	7.2	1.50	10	10.1	3	940
10	H.Aysul	6.4	1.51	11	10.5	3	910

Cədvəl 2.5.

A.S. Makarenko adına humanitar fənlər təməyüllü gimnaziya Şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirilməsi
Sinif 8^a 2021-ci il

№	Şagirdlərin Adı və Soyadı	Boyu	Çəkisi	Döş qəfəsinin eni	Nəbz vuruşu
1.	A.Siyavuş	1.75	80	108	109
2.	A.Ayaz	1.50	45	82	108
3.	B.Yusif	1.51	50	83	102
4.	B.Kərim	1.68	75	99	120
5.	D.Fazil	1.63	44	74	108
6.	A.Sara	1.54	58	94	90
7.	C.Sevil	1.50	40	78	102
8.	Ə.Nərmin	1.58	41	77	96
9.	M.Aytac	1.58	55	89	120
10.	M.Gülnarə	1.61	55	86	96

A.S. Makarenko adına humanitar fənlər təməyüllü gimnaziya

Şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirilməsi

Sinif 8^a 2021-ci il

№	Şagirdin adı və soyadı	Hərəkəti qabiliyyətlər					
		Sürət	Sürət-güc	BƏQ	Çeviklik	Qüvvə	Dözümlülük
		30 m qaçış, san	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	Oturuş vəziyyətindən irəliyə əyilmə	Mənik qaçışı (3x10m)	Turnikdən dartınma /Gimnastika skamyası	6 dəqiqəlik qaçış, m
1.	A.Siyavuş	5.8	1.60	0	9.8	0	1150
2	A.Ayaz	6.7	1.55	7	9.3	0	1050
3	B.Yusif	6.8	1.40	0	9.5	0	1180
4	B.Kərim	6.9	1.40	5	10.2	0	1030
5	D.Fazil	6.4	1.55	0	8.5	0	1117
6	A.Sara	6.6	1.40	5	9.8	15	1150
7	C.Sevil	6.4	1.60	5	10.2	12	1050
8	Ə.Nərmin	6.1	1.40	0	9.9	15	900
9	M.Aytac	6.3	1.42	11	9.6	13	990
10	M.Gülnarə	6.5	1.30	15	9.7	15	830

Fiziki hazırlıq profillərinin təhlili əsasında hər bir şagird üçün sonrakı fiziki tərbiyə dərslərinin istiqamətləri müəyyən edilmişdir.

Fiziki hazırlığın fərdi profili üzrə vizual təqdimatın ilkin yoxlanılması, hər bir şagirdin vəziyyətini obyektiv qiymətləndirməyə, şagirdlərin və valideynlərin diqqətini hazırlığın güclü və zəif tərəflərinə cəlb etməyə, fiziki tərbiyə planları təklif etməyə imkan verdi.

İkinci mərhələdə (sentyabr 2021 - may 2022) hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı səviyyəsi şagirdlərin fiziki hazırlığının ən əsas göstəricisidir. Fiziki tərbiyə dərslərində hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı dərslərində verilən fiziki yükün zəruri

kəmiyyət (fiziki yükün həcmi) və keyfiyyət (hərəkətin icra intensivliyi) göstəriciləri ilə təmin olunur. Ümumtəhsil məktəblərində hərəkətlərin icra texnikasına yiyələnmə (bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması), ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafına yönəlmiş hərəkətlərin məqsədli icrası hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafını təmin edir.

Bu mərhələdə hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı ilə bacarıq və vərdişlərin formalaşması bir-birini üzvü sürətdə tamamlayır. Şagirdlərin yaşından, orqanizmdə gedən bioloji dəyişikliklərdən asılı olaraq ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının əlverişli dövrü mövcuddur. Bu səbəbdən də koordinasiya, sürət, çeviklik, qüvvə, dözümlülük kimi hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsi zamanı yaş dövründən asılı olaraq qeyd olunan hərəkəti qabiliyyətlərdən hər hansının inkişaf etdirilməsi ardıcılığı dəyişir.

7-ci və 8-ci siniflərdə də fiziki tərbiyə dərsləri hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üzərində qurulmuşdur. Belə yanaşma şagirdin fiziki hazırlığının daha məqsədyönlü inkişafının təmin edilməsindən irəli gəlir. Bu da ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün əlverişli dövr məhz ümumtəhsil məktəblərində təhsil vaxtına təsadüf edir [8] (Cədvəl 2.7.).

Cədvəl 2.7.

Hərəkəti qabiliyyətlərin baza inkişafının əlverişli yaş dövrləri və funksional sistemlərlə əlaqəsi

Əlaqələr	Sürət	Sürət-güc	Çeviklik	BƏQ	Qüvvə	Dözümlülük
İnkişafın əlverişli dövrü	10-14 yaş	12-15 yaş	9-13 yaş	6-12 yaş	12-18 yaş	11 və > yaş

Cədvəl 2.7-nin ardı

Funksional sistemlərlə əlaqəsi	- əzələ; - dayaq-hərəkət aparatı; - mərkəzi sinir sistemi.	- dayaq hərəkət aparatı; - qüvvə; - ürək-damar sistemi.	- mərkəzi sinir sistemi; - əzələ sistemi.	- əzələ-bağ aparatı; - oynaqlar; - mərkəzi sinir sistemi.	- əzələ sistemi; - dayaq-hərəkət aparatı; - ürək-damar sistemi.	- tənəffüs sistemi; - ürək-damar sistemi; - dayaq-hərəkət aparatı.
Digər hərəkət qabiliyyətlərlə əlaqəsi	- sürət-güc; - qüvvə; - çeviklik.	- qüvvə; - sürət.	- sürət; - sürət-güc; - əyilgənlik;	- dözümlülük; - çeviklik.	- sürət-güc.	-əyilgənlik; -sürət-güc.

Elmi-metodiki ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, hərəkət qabiliyyətlərinin təzahür formalarının hər birinin özünəməxsus senzitiv dövrü var. Fəal əyilgənliyin ən böyük artımı 10-14 yaşlarında müşahidə olunur. Qızlarda lazımi qüvvə qabiliyyətlərinin inkişafı üçün əlverişli dövrlər 10 yaşdan 12 yaşa qədər, oğlanlarda - 13 yaşdan 14 yaşa qədər, sürət-güc qabiliyyətləri yetkinlik dövründə (10 yaşdan 16 yaşa qədər) ən intensiv şəkildə artır. Eyni zamanda, qızlarda əhəmiyyətli artım templəri 9-10 və 12-14 yaşlarında, oğlanlarda - 10-11 və 14-16 yaşlarında müşahidə olunur.

Koordinasiya qabiliyyətləri arasında: hərəkətlərin dəqiqliyində ən yüksək artım templəri qızlarda 13-14 yaşda, oğlanlarda 15-16 yaşda inkişaf edir. 12-13 yaşlı qızlarda mürəkkəb koordinasiya əhəmiyyətli dərəcədə təmsil olunur.

Müəlliflərin böyük əksəriyyəti razılaşıb ki, hərəkət qabiliyyətlərinin inkişafı üçün ən əlverişli dövrlər ibtidai məktəb yaşları və yeniyetməlik dövrünün başlanğıcıdır (qızlar üçün 8-12 yaş, oğlanlar üçün 9-13 yaş).

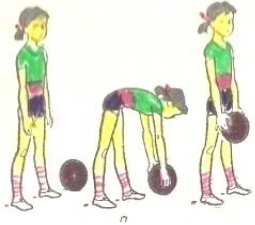
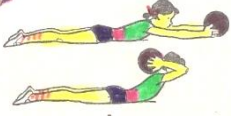

Yuxarıda deyilənlərin hamısı təsdiq edir ki, pedaqoji təsirlə bağlı "senzitiv" dövrlər problemi psevdoproblem kimi təsnif edilə bilməz. Onun bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və praktikasi ilə bağlı gələcək inkişafı insanın yaş inkişafının bioloji və



sosial qanunauyğunluqlarına uyğun olaraq insan inkişaf amilləri sisteminin optimallaşdırılması üçün böyük imkanlar yaradır.

Dərsin hazırlayıcı hissəsində ümuminkişaf və xüsusi hərəkətlərin məqsədyönlü tətbiqi tədris ilin sonunda şagirdlərin fiziki hazırlığını və müəllim fəaliyyətinin səviyyəsini müəyyən edir.

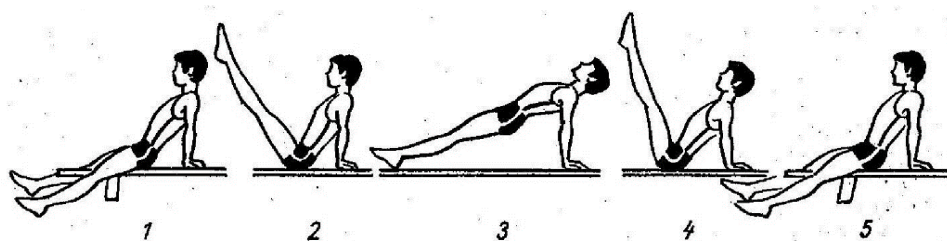
Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafının əlverişli yaş dövrləri və funksional sistemlərilə əlaqəsini nəzərə alaraq 7-ci və 8-ci sinif şagirdlərinin dərsin hazırlayıcı hissəsində hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafı üçün hərəkətlər kompleksi tövsiyə edilmişdir.

7-ci və 8-ci sinif gənclərinin fiziki hazırlığının yüksəlməsi üçün rəngarəng vasitələr arasında xüsusi diqqəti içi doldurulmuş top, gimnastika ağacı ilə, haltellərlə, gimnastika skamyasında, əşyasız ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlər mühüm yer tutur.

 <p style="text-align: center;">şəkil 2.1</p>	<p>Ç.V. - Ayaqlar aralı duruş, top döşəmədə sol ayağın yanında. 1s. İrəli əyilərək topu əllərlə döşəmədən götürmək - nəfəsi vermək. 2s. Əsas duruş, top əllərdə – nəfəs almaq. 3s. İrəli sağa əyilərək topu sağ ayağın yanına qoymaq – nəfəsi vermək. 4s. Ç.V. – nəfəs almaq. (şək. 2.1.)</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.2</p>	<p>Ç.V. - Üzü üstə uzanaraq top irəlində döşəmədə. 1-2s. Qolları bükərək topu baş arxasına aparmaqla çiyinləri qaldırmaq, beli açmaq – nəfəsi vermək. 3-4s. Ç.V. – nəfəs almaq. (şək. 2.2.)</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.3</p>	<p>Ç.V. – Dizlər üzərində dayaq, əyilərək top əllərdə. 1-2s. Dizlər üzərində beli açmaqla top yuxarıda – nəfəs almaq. 3-4s. Ç.V. – nəfəsi vermək. (şək. 2.3.)</p>

 <p style="text-align: center;">şəkil 2.4</p>	<p>Ç.V. – Oturaraq dayaq top pəncə-daban arasında. 1s. Ayaqları bükərək topu çanağa yaxınlaşdırmaq. 2s. Ç.V. (şək. 2.4.)</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.5</p>	<p>Ç.V. – Ə.D. əllər beldə, top döşəmədə solda. 1-4s. İki ayaq üzərində irəliləyərək topun ətrafında dairə üzrə hoppanmaq. (şək. 2.5.)</p>

1-ci seriyası

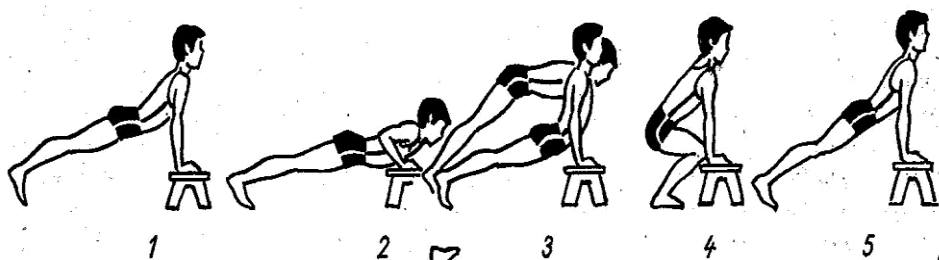


Şək. 2.6.

- 1 – ayaqlar aralı oturmuş;
- 2 – bucaqla oturma (3-4 saniyə saxlayın);
- 3 – zənaraq arxadan dayaq (3-4 san.);
- 4 – bucaqla oturma;
- 5 – ayaqlar aralı oturmuş.

Seriaları 3-4 dəfə təkrarlayın. (şək. 2.6)

2-ci seriyası

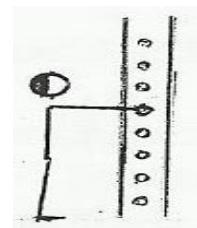


Şək. 2.7.

- 1 – skamyada uzanaraq əllər dayaqda;
 - 2 – qolların bükülüb və açılması (5-10 dəfə);
 - 3 – uzanaraq dayaqda bədənin əyilməsi və açılması (3-4 dəfə);
 - 4 – dayaqlı oturuş ayaqlar yerdə;
 - 5 – uzanaraq dayaq.
- Seriyanı 2-3 dəfə təkrarlayın. (şək. 2.7)

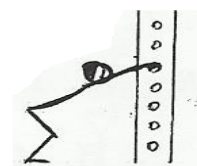
Qüvvə və elastikliyin inkişafı üçün gimnastika divarından istifadə etməklə hərəkətlər

I hərəkət. Onurğa sütununun sinə hissəsinin elastikliyinə və çiyin qurşağının mütəhərriqliyinə aid.



Ç.V. – Üzü gimnastika divarına tərəf duraraq sinə səviyyəsində reykadan tutmaq (qollar düz olmalı şək. 2.8.).

Şək. 2.8.

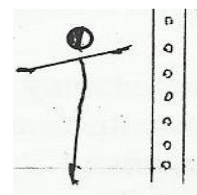


1 – Sallanmada yarımoturuş, beli açmaq, baş arxaya, sinəni açmaq (nəfəs almaq, şək. 2.9.)

Şək. 2.9.

2 - ç.v. (nəfəs vermək).

3 - Pəncə üzərinə qalxıb, qollar yanlarda (beli açmaq nəfəs almaq, şək. 2.10.),

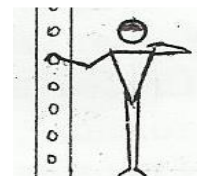


4 –tam daban üstünə enmək - ç.v. (nəfəs vermək
Orta tempə 2 dəfə təkrar etmək.

Şək. 2.10.

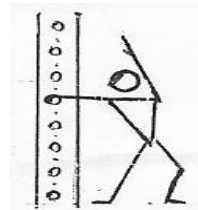
2 hər. Onurğa sütununun və gövdənin çəpinə əzələlərinə, çiyin qurşağının mütəhərriqliyinə aid.

Ç.V. – Sağ tərəfi gimnastika divarına tərəf olmaqla beldən bir qədər yuxarı reykadan sağ əllə tutmaq, sol əl – çiyində (dirsək yanda, şək. 2.11.).



Şək. 2.11.

bir qədər yuxarı reykadan sağ əllə tutmaq, sol əl –
çiyində (dirsək yanda, şək. 2.11.).



1-2 – Solla sola hücum addımı, gövdəni sağa əymək,
sol qol yuxarı (divara tərəf əyilmək, nəfəs almaq), (şək. 2.12.)

Şək. 2.12.

3-4 – ç.v. (nəfəs vermək).

Yavaş temple hər tərəfə 6 dəfə təkrar etmək.



3 hər. Ayaqların arxa üst hissəsinin açılmasına və
onurğa sütununun mütəhərriqliyinə aid.

Şək. 2.13.

Ç.V. – Üzü divara tərəf durub sol ayağı 4-5 reykaya
qoymaq, əllər çiyinlərdə (dirsəklər aşağı şək. 2.13.).



1- İrəli əyilərək əlləri divara tərəf uzatmaq
(bel düz olmalı, nəfəs almaq), (şək. 2.14.)

Şək. 2.14.

2 - ç.v. (nəfəs almaq).

3 - İrəli əyilərək əlləri döşəməyə çətdirmək
(nəfəs vermək), (şək. 2.15.)



4 - ç.v. (nəfəs almaq).

Orta temple hər ayaqla 6 dəfə təkrar etmək.

Hər ayaqla təkrarlamanın sonuncu sayında

əyilmə mövqeni 8 say saxlamaq.

Şək. 2.15.



4 hər. Ayaq və qol əzələlərinin möhkəmlənməsinə aid.

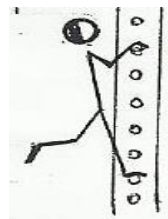
Şək. 2.16.

Ç.V. Sağ ayaq üzərində oturaraq sallanma, sol ayağı
arxada bükmək. (şək. 2.16.)

1-2 – Əllərlə dartınaraq eyni zamanda sağ ayaq üzərinə qalxmaq (nəfəs almaq), (şək. 2.17.)

3-4 – ç.v. (nəfəs vermək).

Orta tempə hər ayaqla 8 dəfə təkrar etmək.



5 hər. Onurğa sütununu və çiyin eləstikliyinə aid.

Ç.V. Arxası gimnastika divarına tərəf durmaqla

çiyin səviyyəsindən yuxarı reykadən tutmaq. (şək. 2.18.)

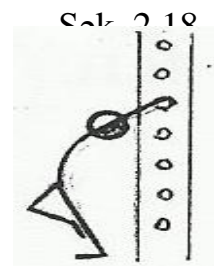


1-2 – Sol ayağı büküb (pəncəni sağ ayağın dizinə toxundurmaq) qolları düzəldərək beli açmaq başı arxaya aparmaq (nəfəs almaq), (şək. 2.19.)

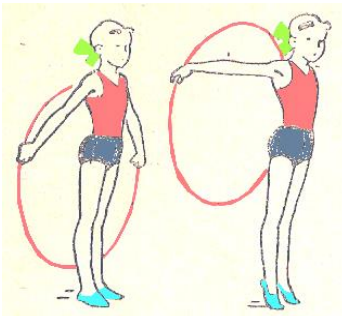
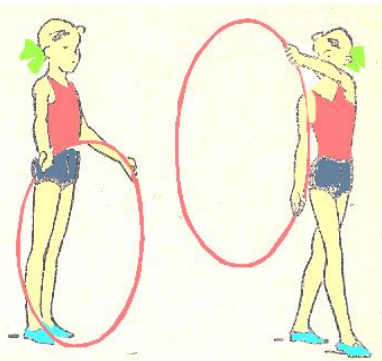
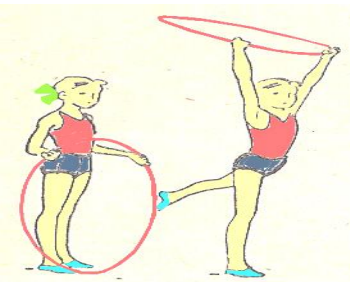
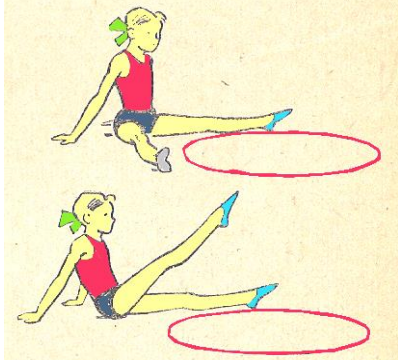
3-4 – ç.v. (nəfəs vermək)

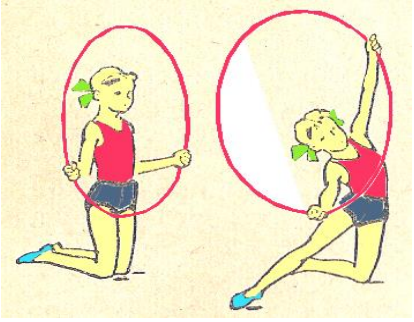
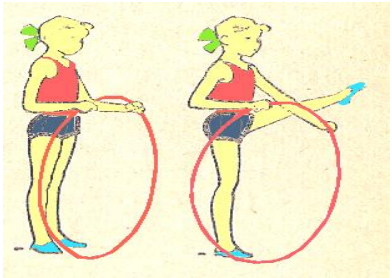
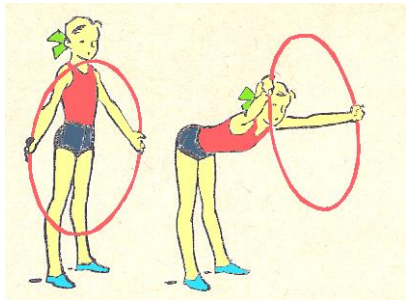
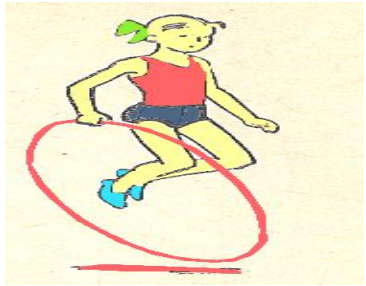
5-8 – Hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək

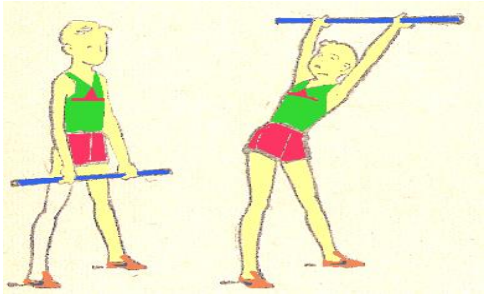
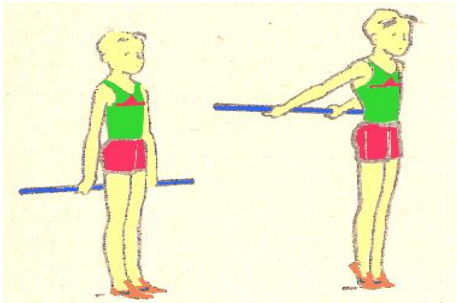
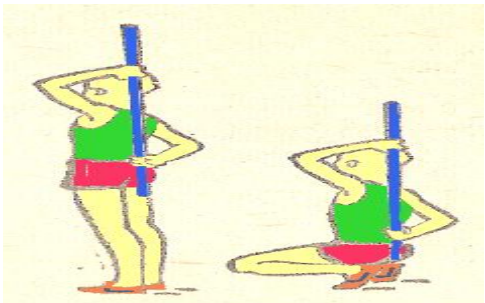
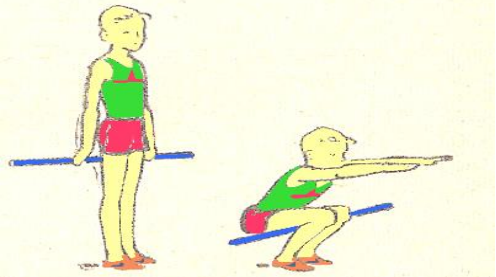
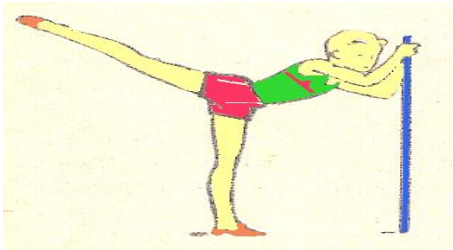
Yavaş tempə hərəkəti 6 dəfə təkrar etmək.

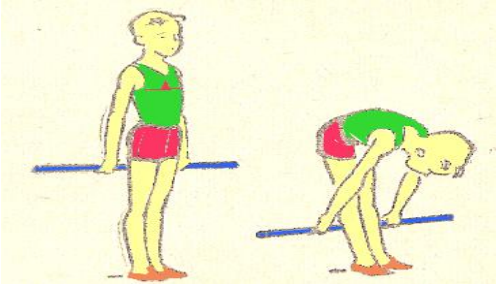
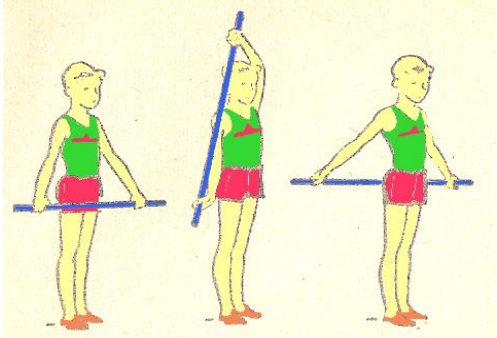
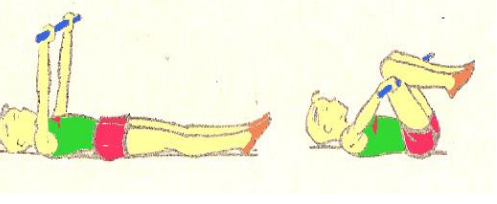



Şək. 2.19.

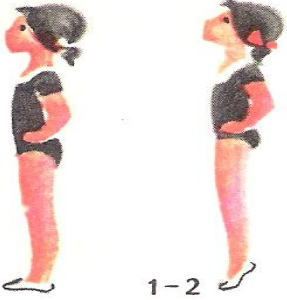

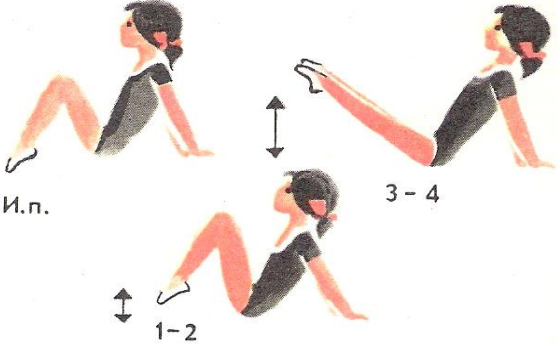
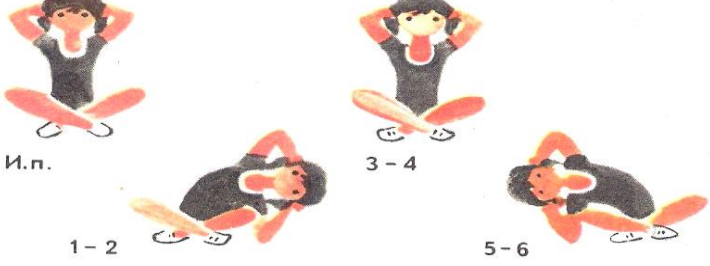
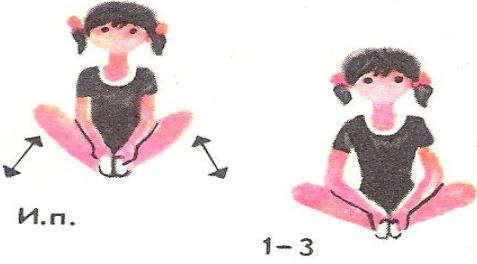
 <p style="text-align: center;">Şəkil 2.20</p>	<p>Ç.V. – ə.d., xaricdən tutaraq, obruç arxada şaquli vəziyyətdə; 1-2s. – obruçu yuxarı qaldırmaqla, pəncələr üzərinə qalxmaq və dartınmaq; 3-4s. – ç.v.</p> <p>Metodik göstəriş: obruçu qaldırmaqla beli açmaq, aşağı endirməklə – çiyin qurşağını boşaldmaq. (şək. 2.20.)</p>
 <p style="text-align: center;">Şəkil 2.21</p>	<p>Ç.V. – ə.d, obruç döşəmədə şaquli vəziyyətdə qolları bir qədər bükülü çiyinlərdən geniş aralı, aşağıdan tutmaq; 1s. – sağla irəli addım, gövdəni sağa döndərmək (obruçu çevrilməklə, sağ aşağıda qalır, sol üz qabağında bükülür), başı sağa – nəfəsi buraxmaq; 2s. – sağ ayağı birləşdirərək (arxaya) – ç.v. – nəfəs almaq; 3-4s. – eyni hərəkəti digər tərəfə.</p> <p>Metodik göstəriş: dönmələr zamanı gövdəni düz saxlamaq. Obruçu düz bucaq altında ayağ tərəfə döndərmək və onun vəziyyətini nəzarətdə saxlamaq. (şək. 2.21.)</p>
 <p style="text-align: center;">Şəkil 2.22</p>	<p>Ç.V. – duraraq, çiyinlərdən geniş qolları bir qədər bükülü, aşağıdan tutaraq, obruç döşəmədə şaquli; 1s. – sol ayağı arxaya yəllətməklə, qolları açmaqla, obruçu yuxarıya – nəfəs almaq; 2s. – ç.v. – nəfəsi buraxmaq; 3-4s. – eyni hərəkəti, sağ ayağı arxaya yəllətməklə.</p> <p>Metodik göstəriş: hərəkəti dartmaqla əlavə etmək olar (qollar yuxarıda olanda). Yəllətməni mütləq düz ayaqla icra etmək. Dartma və yəllətmə eyni vaxtda icra olunmalıdır. (şək. 2.22.)</p>
 <p style="text-align: center;">Şəkil 2.23</p>	<p>Ç.V. – ayaqlar geniş aralı oturuşda arxadan dayaq, obruç ayaqlar arası döşəmədə. 1s. – sağ ayağı yuxarıdan obruğun üstündən keçirməklə sola birləşdirmək; 2s. – sağ ayağı keçirmək ç.v. 3-4s. – eyni hərəkəti sol ayaqla təkrar etmək.</p> <p>Metodik göstəriş: hərəkəti düz ayaqla, pəncələri datmaqla, qolları düz, arxaya əyilməmək, kürəklər düz. (şək. 2.23.)</p>

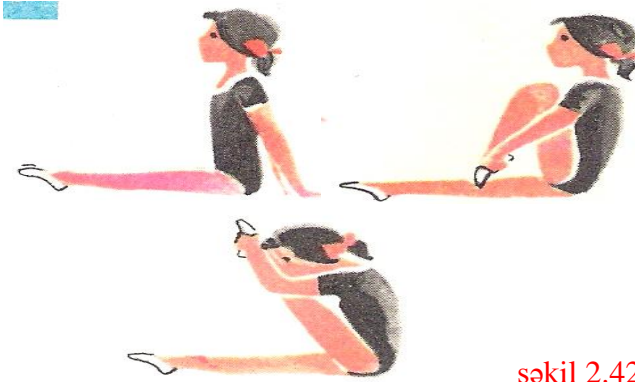



 <p style="text-align: center;">şəkil 2.24</p>	<p>Ç.V. – dizlərdə duraraq, obruçu sinə qarşısında şaquli vəziyyətdə, xaricdən bükülü qollarla tutmaq.</p> <p>1s. – gövdəni sağa əyilməklə, sağ ayağı yana, obruçu qaldırmaq,– nəfəsi buraxmaq;</p> <p>2s. – ç.v. – nəfəs almaq;</p> <p>3-4s. – eyni hərəkəti digər tərəfə təkrar etmək.</p> <p>Metodik göstəriş: bədənin çəkisini əsasən dayaq ayağında saxlamaqla, ləngiməməklə ç.v.-də bütün hərəkətləri ciddi yerinə yetirmək. (şək. 2.24.)</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.25</p>	<p>Ç.V. – ə.d., obruçu şaquli vəziyyətdə, irəlidə yuxarıdan tutmaq.</p> <p>1s. – sol ayağı yana yellətmək;</p> <p>2s. – ç.v.</p> <p>3-4s. – eyni hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək.</p> <p>Metodik göstəriş: yellətmə zamanı qaməti düz saxlamaqla yana əyilməmək. Müntəzəm nəfəs almaq. (şək. 2.25.)</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.26</p>	<p>Ç.V. – ayaqlar aralı duruş, obruçu şaquli vəziyyətdə irəlidə, xaricdən tutmaq.</p> <p>1-2s. – irəli belini açıq əyilməklə, obruçu yuxarı – nəfəs almaq.</p> <p>3-4s. – obruçu aşağı salmaqla, düzəlmək – nəfəsi buraxmaq.</p> <p>Metodik göstəriş: irəli əyilmə zamanı mütləq irəli baxmaq (obruğun içinə). Hərəkəti qolları yuxarı dartmaqla əlavə etmək (2 sayda). (şək. 2.26.)</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.27</p>	<p>Ç.V. – ə.d., obruçu yanda, bir əllə yuxarıdan tutmaq. Obruçu yandan fırlandırmaqla üstündən iki ayaqla tullanma.</p> <p>Metodik göstəriş: tövsiyə olunur əvvəl yellənən obruğun üstündən tullanmaları mənimsəmək və sonra tam tapşırığı yerinə yetirmək. (şək. 2.27.)</p>

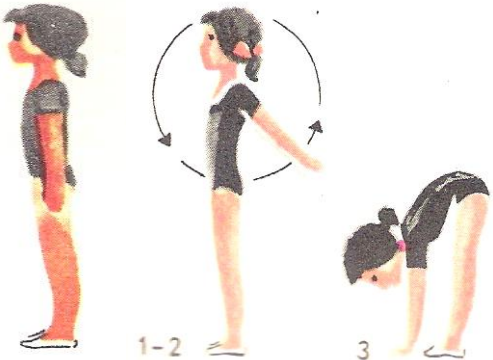

 <p style="text-align: right;">şəkil 2.28</p>	<p>Ç.V. – ayaqlar aralıq duruş, ağac üfüqi aşağıda. 1-2s. – ağac yuxarı, sağa dönməklə gövdənin arxaya əyilməsi– nəfəs almaq; 3-4s. – ç.v. - nəfəsi buraxmaq. 5-8s. – hərəkəti sola dönməklə təkrar etmək.</p> <p>Metodik göstəriş: hərəkəti dönmədən başlamaq və sonra əyilməni etmək. Qolları düz saxlamaq, ayaqlı yerindən çəkməmək.(şək. 2.28.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.29</p>	<p>Ç.V. – duraraq, çiyinlərdən bir qədər aralı tutaraq, ağac aşağıda arxada. 1-2s. – ağacı arxaya apararaq, pəncə üstünə qalxmaq və dartınmaq – nəfəs almaq; 3-4s. – ç.v. – nəfəsi buraxmaq.</p> <p>Metodik göstəriş: hərəkəti irəli əyilməməklə, düz qollarla yerinə yetirmək. Əvvəl duraraq tam pəncə-daban üstündə dartınmaq. (şək. 2.29.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.30</p>	<p>Ç.V. – duraraq, ağac şaquli vəziyyətdə kürəklərdə, qollar bükülü. 1-2s. – oturaraq – nəfəsi - buraxmaq; 3-4s. – qalxmaq – nəfəs almaq.</p> <p>Metodik göstəriş: Gövdənin şaquli vəziyyətini nəzərət altında saxlamaqla, ağacı kürəklərə və başa sıxmaq. Bir neçə təkrardan sonra hərəkəti iki sayda icra etmək olar. (şək. 2.30.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.31</p>	<p>Ç.V. – duraraq, ağac aşağıda, arxada. 1s. – oturaraq, ağacı dizlər altına qoymaq; 2s. – ağacı dizlərlə sıxmaq, oturaraq qollar irəli; 3-4s. – qolları aşağı apararaq, ağacdən tutmaq və qalxmaq - ç.v.</p> <p>Metodik göstəriş: pəncələrə oturuş zamanı, dizləri birgə saxlamaq, gövdəni düz. Müntəzəm tənəffüs. (şək. 2.31.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.32</p>	<p>Ç.V. – duraraq, ağac şaquli irəliddə. 1-2s. – irəli əyilməklə, sağa arxaya qaldırmaq, ağaca istinad edərək solda müvazinət (qaranquş); 3-4s. – ç.v. 5-8s. – eyni hərəkəti sağ ilə təkrar etmək. Müntəzəm nəfəs almaq</p> <p>Metodik göstəriş: mümkündür, müvazinət vəziyyətdə düz ayaqla arxaya-yuxarı 2-3 yaylı hərəkət(şək.</p>

 <p style="text-align: center;">şəkil 2.33</p>	<p>2.32.)</p> <p>Ç.V. – duraraq, ağac aşağıda, arxada. 1-2s. – yaylı irəli əyilmə, ağac arxadan ayaqlarla daban tərəfə sürüşür – nəfəsi buraxmaq; 3-4s. – düzəlmək – nəfəs almaq.</p> <p>Metodik göstəriş: Əyilmə zamanı ayaqları bükməmək. Hərəkətin amplitudasını yavaş-yavaş artırmaq. (şək. 2.33.)</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.34</p>	<p>Ç.V. – duraraq, ağac üfüqi aşağıda. 1s. – ağac şaquli sağa, sol bükülü yuxarı başda; 2s. – oynaqlarda burulmaqla ağac üfüqi aşağı-arkada; 3s. – ağac şaquli sola, sağ qol bükülü yuxarı başda; 4s. – ağac üfüqi aşağıda.</p> <p>Metodik göstəriş: Ağacın hərəkəti dairə kimi. Hərəkəti mənimsəmədən sonra, fasiləsiz icra olunur. Hərəkətin istiqamətini dəyişmək olar. Müntəzəm nəfəs almaq. (şək. 2.34.)</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.35</p>	<p>Ç.V. – arxası üstündə uzanaraq, çiyin bərabərində tutmaqla, ağac irəlində. 1-2s. – ayaqları irəlində bükərək, ağacı dizlərin altına gətirmək və qollar arası keçirmək – nəfəsi buraxmaq;</p> <p>Metodik göstəriş: Ayaqları asanlıqla keçirmək üçün, qruplaşma vəziyyətini başı və çiyinləri irəli əyilməklə almaq (şək. 2.35.).</p>
 <p style="text-align: center;">şəkil 2.36</p>	<p>Ç.V. – sağ (sol) ayaqda duraraq, ağac aşağıda yanda, bir əllə ucundan tutma, digərini beldə. Ağac ətrafında bir ayaqla tullanmalar.</p> <p>Metodik göstəriş: Ağacı yerindən çəkməmək, ətrafında tullanaraq, dayağa istinadı 1-2 dairədən sonra hərəkətin istiqamətini və hər 6-8 tullanmadan ayağı dəyişmək. Müntəzəm nəfəs almaq. Tullanmalardan sonra yerişə keçmək. (şək. 2.36.)</p>






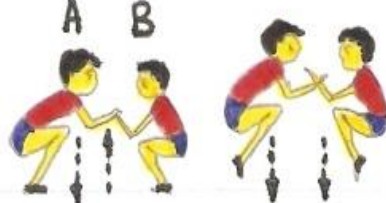
İkinci kompleks

 <p style="text-align: center;">1-2</p> <p style="text-align: right;">şəkil 2.37</p>	<p>Ç.V. – Ə.d, əllər beldə;</p> <p>1-2s. – nəfəs almaqla pəncə üzərinə qalxmaq və bu vəziyyəti saxlamaq;</p> <p>3-4s. – nəfəsi verməklə, Ç.V. (şək. 2.37.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.38</p>	<p>Ç.V. – ayaqlar düz oturma;</p> <p>1s.- baş əyilməklə, çənəni sinəyə toxundurmaq;</p> <p>2s. – baş arxaya;</p> <p>3s. - baş sağa əyilməklə qulağı çiyinə toxundurmaq;</p> <p>4s. – Ç.V.</p> <p>5-8s. – eyni hərəkəti sola təkrar etmək. (şək. 2.38.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.39</p>	<p>Ç.V. – ayaqlar bükülü oturma;</p> <p>1-2s. – ayaqları qaldırmaqla pəncəni iki dəfə döşəməyə toxundurmaq;</p> <p>3-4s. - ayaqları açmaqla, dabanları döşəməyə toxundurmaq. (şək. 2.39.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.40</p>	<p>Ç.V. – ayaqlar çarpaz oturma, əllər baş arxasında;</p> <p>1-2s. – nəfəs almaq və nəfəsi verməklə, sola əyilərək dirsəyi döşəməyə çatdırmaq;</p> <p>3-4s. – Ç.V.</p> <p>5-8s. – hərəkəti sağ tərəfə təkrar etmək. (şək. 2.40.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.41</p>	<p>Ç.V. – ayaqlar bükülü dizlər aralı oturma, əllər pəncə-dabanı tutmaqla, dirsəklər budlara istinad edir; (şəkil 1)</p> <p>1-3s. – dirsəklərin yaylı basması ilə dizləri döşəməyə çatdırmağa cəhd etmək;</p>

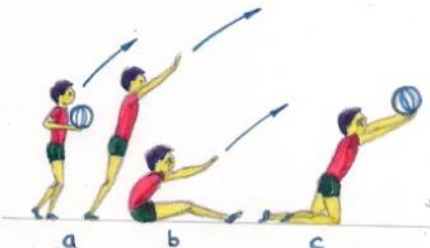
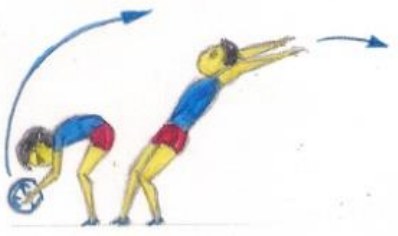
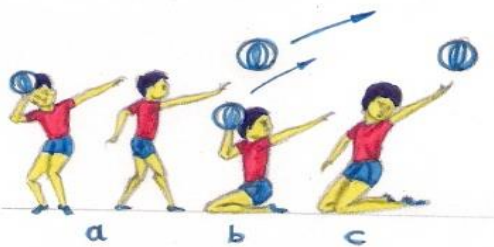
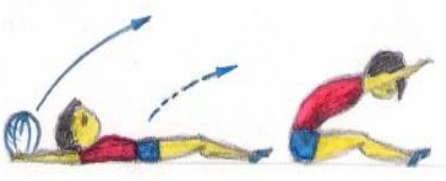
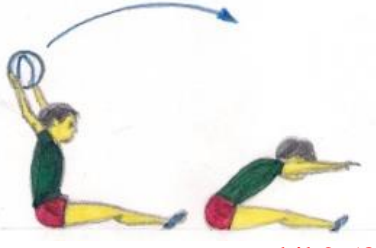
 <p style="text-align: right; color: red;">şəkil 2.42</p>	<p>4s. – Ç.V. (şək. 2.41.)</p> <p>Ç.V. – ayaqlar düz və bitişik oturma</p> <p>1s. - sol ayağı dizdən bükərək iki əllə pəncə-dabanı tutmaq; 2s. – ayağı düzəltməklə qaldırmaq əyilərək üzü toxundurmaq; 3-4s. – yavaş-yavaş Ç.V., nəfəs almaq; 5-8s. – hərəkəti sağ ayaqla təkrar etmək. (şək. 2.42.)</p>
 <p style="text-align: right; color: red;">şəkil 2.43</p>	<p>Ç.V. – dizlərdə dayaq əllər bəldə, nəfəs almaq;</p> <p>1-2s. – sağ bud üstündə oturma, nəfəsi vermək; 3-4s. – Ç.V. 5-8s. – hərəkəti sol bud üstündə təkrar etmək. (şək. 2.43.)</p>
 <p style="text-align: right; color: red;">şəkil 2.44</p>	<p>Ç.V. - daban üzərində oturma və onları tutmaq (asan variant –dizlər və pəncə-daban aralı);</p> <p>1-2s. - baş arxaya əyilməklə beli açmaq, nəfəs almaq; 3-4s. – Ç.V., nəfəsi vermək.(şək. 2.44.)</p>
 <p style="text-align: right; color: red;">şəkil 2.45</p>	<p>Ç.V. – ayaqlar düz və bitişik oturma, nəfəs almaq;</p> <p>1-2s. – bədəni açmaqla uzanaraq arxadan dayaq, nəfəsi saxlamaq; 3-4s. – nəfəsi vermək və Ç.V. (şək. 2.45.)</p>

 <p style="text-align: right;">şəkil 2.46</p>	<p>Ç.V. – ə.d.</p> <p>1-2s. – qolların arxaya-yuxarı-irəli dairəvi hərəkəti; 3s. – irəli cəld əyilməklə əlləri döşəməyə çatdırmaq; 4s. – Ç.V. (şək. 2.46.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.47</p>	<p>Ç.V. – ə.d.</p> <p>1s. – hündür hoppanaraq bədəni düz və möhkəm saxlamaq; 2-4s. – qolların, bədənin, ayaqların boşaldılması ilə hoppanmalar. (şək. 2.47.)</p>

Hazırlayıcı hərəkətlər:

 <p style="text-align: right;">şəkil 2.48</p>	 <p style="text-align: right;">şəkil 2.49</p>	 <p style="text-align: right;">şəkil 2.50</p>
<p>Tək qıçın təkani ilə (sağ ya sol) çoxsaylı tullanmalar. Diqqət daha çox irəliyə hərəkətə yönəldilir. (şək. 2.48.)</p>	<p>Yarım oturuşdan iki qıçın təkani ilə uzunluğa tullanmalar. (şək. 2.49.)</p>	<p>Oturuşdan irəliyə çoxsaylı tullanmalar. (şək. 2.50.)</p>
 <p style="text-align: right;">şəkil 2.51</p>	 <p style="text-align: right;">şəkil 2.52</p>	 <p style="text-align: right;">şəkil 2.53</p>

Hər iki qıçın təkəni ilə irəliyə və yanlara tullanma. (şək. 2.51)	Hər iki qıçın təkəni ilə sağa-sola çoxsaylı tullanmalar. (şək. 2.52)	Şagirdlər üz-üzə oturuşda bir-birinin əllərindən tutaraq ayaqların təkəni ilə yuxarıya tullanırlar. (şək. 2.53.)
---	--	--

 <p>şəkil 2.54</p>	Doldurulmuş topun (ağırlyq şagirdlərin hazırlıq səviyyəsinə müvafiq seçilir) sinə önündən, üç: dizlər üzərində duruşdan, oturuşdan və duruş vəziyyətdən itələnməsi; (şək. 2.54.)
 <p>şəkil 2.55</p>	Doldurulmuş topun baş üzərindən arxaya atılması; (şək. 2.55.)
 <p>şəkil 2.56</p>	Doldurulmuş topun müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən atılması, itələnməsi; (şək. 2.56.)
 <p>şəkil 2.57</p>	Doldurulmuş topun arxası üstə uzanmış vəziyyətdən atılması; (şək. 2.57.)
 <p>şəkil 2.58</p>	Doldurulmuş topun oturuşdan, baş arxasından atılması. (şək. 2.58.)

III FƏSİL

TƏDQIQATIN NƏTİCƏLƏRİ

NƏTİCƏLƏRİN MÜZAKİRƏSİ

Tədqiqatın keçirilməsi üçün A.S. Makarenko adına humanitar fənlər təməyüllü gimnaziyasında 2022-ci tədris ilinin əvvəlində 6 tapşırıq üzrə ilkin fiziki hazırlıq qiymətləndirmə normativləri keçirildi: hər qrupda eyni sayda 20 nəfər iştirak edirdi.

Tədqiqatda marağın formalaşması aşağıdakılardan ibarətdir:

- fiziki hazırlıq testinin keçirilməsi;
- integral qiymətləndirilməsi və fiziki hazırlıq profilinin qurulması
- şagirdlərin fiziki hazırlığına ümuminkişaf və hazırlayıcı hərəkətlərin təsirini müəyyənləşdirmək.

Seçilmiş 7-ci və 8-ci siniflərdə qiymətləndirmə normativləri əsasında ilkin və yekun yoxlama qruplarında (oğlanlar və qızlar) üçün fiziki hazırlıq profili qurulmuş və bu vahid proqramla şagird və valideynləri hazırlığın zəif və qüvvəli tərəflərinə diqqəti cəlb etmiş, eyni zamanda fiziki tərbiyə dərslərin planı təklif edilmişdir.

Cədvəl 3.1.

A.S. Makarenko adına humanitar fənlər təməyüllü gimnaziya

Şagirdlərin yekun qiymətləndirilməsi

Sinif 7^a 2022-ci il

№	Şagirdin adı və soyadı	Hərəkəti qabiliyyətlər					
		Sürət	Sürət-güc	BƏQ	Çeviklik	Qüvvə	DözümLülük
		30 m qaçış, san	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	Mənik qaçışı (3x10m)	Turnikdən dartinma /Gimnastika skamyası	6 dəqiqəlik qaçış, m
1	A.Yunis	5.1	1.71	8	9.3	4	1400

Cədvəl 3.1-in ardı

2	B.Ağakışi	5.2	1.75	7	9.0	6	1440
3	B.Vahid	5.9	1.73	12	8.7	7	1400
4	M.Raul	5.0	1.80	9	8.6	7	1150
5	M.Ramal	5.2	1.75	8	8.5	8	1400
6	M.Aylin	6.2	1.65	11	10.1	14	950
7	Ə.Şəms	5.4	1.70	10	10.1	13	1200
8	Ə.Milana	5.5	1.70	10	9.3	11	960
9	H.Mehrin	5.7	1.67	18	9.8	13	955
10	H.Aysul	6.3	1.73	19	9.9	12	1100

Cədvəl 3.2.

A.S. Makarenko adına humanitar fənlər təməyüllü gimnaziya Şagirdlərin yekun
qiymətləndirilməsi
Sinif 8^a 2022-ci il

№	Şagirdin adı və soyadı	Hərəkəti qabiliyyətlər					
		Sürət	Sürət-güc	BƏQ	Çeviklik	Qüvvə	Dözümlülük
		30 m qaçış, san	Yerindən uzunluğa tullanma, sm	Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	Mənik qaçışı (3x10m)	Turnikdən dartinma /Gimnastika skamyası	6 dəqiqəlik qaçış, m
1	A.Siyavuş	5.5	1.80	8	9.2	5	1205
2	A.Ayaz	5.7	1.82	12	9.1	4	1200
3	B.Yusif	5.1	1.55	8	8.5	6	1300
4	B.Kərim	5.0	1.65	11	9.2	6	1250
5	D.Fazil	5.0	1.81	8	8.4	5	1300
6	A.Sara	6.0	1.45	12	9.7	16	1200
7	C.Sevil	5.4	1.69	12	9.2	16	1250

Cədvəl 3.2-nin ardı

8	Ə.Nərmin	5.1	1.50	8	9.5	18	1150
9	M.Aytac	5.3	1.50	19	9.6	17	1000
10	M.Gülnar ə	5.5	1.45	20	9.0	16	1100

Əyani olaraq fərdi profil hər bir şagirdin vəziyyəti obyektiv qiymətləndirməsinə şərait yaradıldı.

İlkin yoxlama qrupunda (qızlar) birinci hərəkəti tapşırıq üzrə fiziki hazırlıq səviyyəsinin pedaqoji qiymətləndirməsi 9 nəfər–orta, 1 nəfər-yaxşı, ikinci hərəkəti tapşırıq - 4 nəfər-orta, 6 nəfər-yaxşı, üçüncü hərəkəti tapşırıq – 1 nəfər kafi, 5 nəfər-orta, 4 nəfər yaxşı; dördüncü hərəkəti tapşırıq – 7 nəfər orta, 1 nəfər yaxşı, 2 nəfər-əla, beşinci hərəkəti tapşırıq – 4 nəfər-orta, 6 nəfər yaxşı, altıncı hərəkəti tapşırıq – 7 nəfər-orta, 3 nəfər yaxşı.

İlkin yoxlama qrupunda (oğlanlar) birinci hərəkəti tapşırıq üzrə fiziki hazırlıq səviyyəsinin pedaqoji qiymətləndirməsi 3 nəfər–orta, 7 nəfər-yaxşı, ikinci hərəkəti tapşırıq - 1 nəfər-orta, 9 nəfər-yaxşı, üçüncü hərəkəti tapşırıq – 1 nəfər pis, 5 nəfər-orta, 4 nəfər yaxşı; dördüncü hərəkəti tapşırıq –8 nəfər orta, 2 nəfər yaxşı, beşinci hərəkəti tapşırıq – 4 nəfər-orta, 3 nəfər yaxşı, 3 nəfər – kafi, altıncı hərəkəti tapşırıq – 6 nəfər-orta, 4 nəfər yaxşı,

Yekun yoxlama qrupunda (qızlar) birinci hərəkəti tapşırıq üzrə fiziki hazırlıq səviyyəsinin pedaqoji qiymətləndirməsi 9 nəfər–yaxşı, 1 nəfər-əla; (oğlanlar) 2 nəfər – orta, 4 nəfər yaxşı, 4 nəfər - əla; ikinci hərəkəti tapşırıq (qızlar) - 4 nəfər-yaxşı, 6 nəfər-əla, (oğlanlar) 1 nəfər yaxşı, 9 nəfər - əla; üçüncü hərəkəti tapşırıq (qızlar) – 6 nəfər yaxşı, 4 nəfər - əla, (oğlanlar) 4 nəfər yaxşı, 6 nəfər - əla; dördüncü hərəkəti tapşırıq (qızlar) –9 nəfər yaxşı, 1 nəfər əla, (oğlanlar) 2 nəfər-əla, 8 nəfər – yaxşı; beşinci hərəkəti tapşırıq (qızlar) – 4 nəfər-yaxşı, 6 nəfər əla, (oğlanlar) 2 nəfər – orta, 5 nəfər – yaxşı, 3 nəfər - əla; altıncı hərəkəti tapşırıq (qızlar) – 8 nəfər - yaxşı, 2 nəfər - əla, (oğlanlar) 6 nəfər – yaxşı, 4 nəfər - əla.

Cədvəl 3.3.

Qızlar

İlin əvvəlində və sonunda şagirdlərin fiziki hazırlığının inteqral və akademik qiymətləndirmə dinamikası

	FHİQ	AQ
İlin əvvəlində	3	2,5
İlin sonunda	3,9	3,85

Cədvəl 3.4.

Oğlanlar

	FHİQ	AQ
İlin əvvəlində	3,2	2,5
İlin sonunda	4,35	3,05

“Fiziki tərbiyə” fənni üzrə akademik qiymət dinamikasına (cədvəl 3.3., 3.4.) maraq doğurur, burada nəinki fiziki hazırlıq səviyyəsi, hətta dərsə münasibət, aşılana biliyə, hərəkəti bacarıq və vərdiş də nəzərə alınır. Belə ki, akademik qiymətin orta kəmiyyəti həqiqətən 2,5-dən 3,85 və 2,5-dən 3,05 bala qədər (oğlanlarda) artmışdır (qızlar isə müvafiq qrupda). Qeyd olunmuş müəyyənləşdirici faktorda fiziki hazırlıq göstəriciləri olduğu kimi fiziki hazırlığın obyektiv inteqral qiyməti də yaxşılaşır, hər bir şagirdin göstərdiyi zəif və qüvvəli nəticələri aşkar edilib ümumi fiziki hazırlığı qiymətləndirmək olar. Şagirdlərin ilboyu dərsə münasibəti müsbət dəyişilərək təbii ki, hər bir qrupda proqrama uyğun bacarıq və vərdişlər qiymətləndirilir.

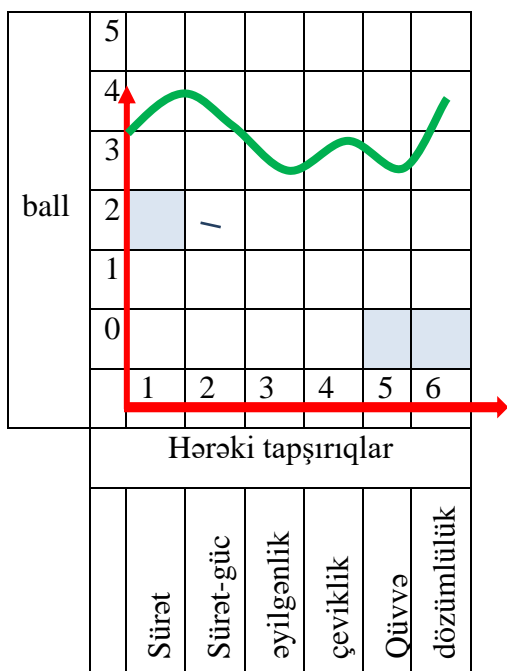
İlin sonunda 7-ci və 8-ci siniflərdə qiymətləndirmə normativləri əsasında sinif şagirdlərinin fiziki hazırlığının fərdi profili planı yerinə yetirərkən göstəricilər mühüm dərəcədə yaxşılaşmış, bu zaman mənfi xassələr dinamikada gözə çarpmır.

7A A.Yunis

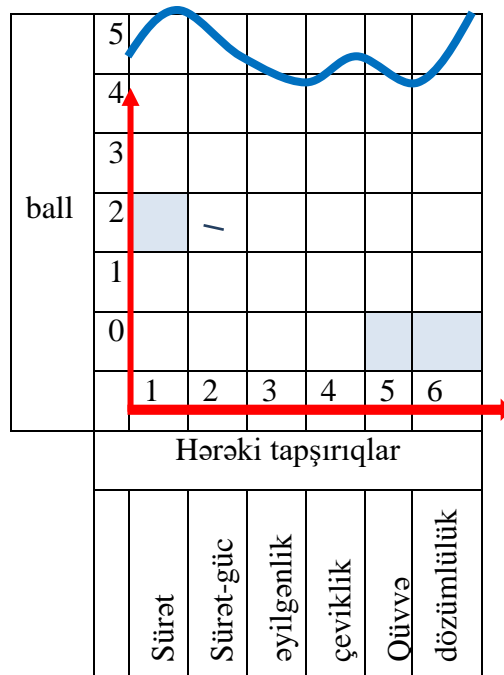
FHİQ - fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1. 30 m qaçış, san			4					5	4	5
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dərtdən		3					4		3	4
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m			4					5	4	5
									21	27

İlkin



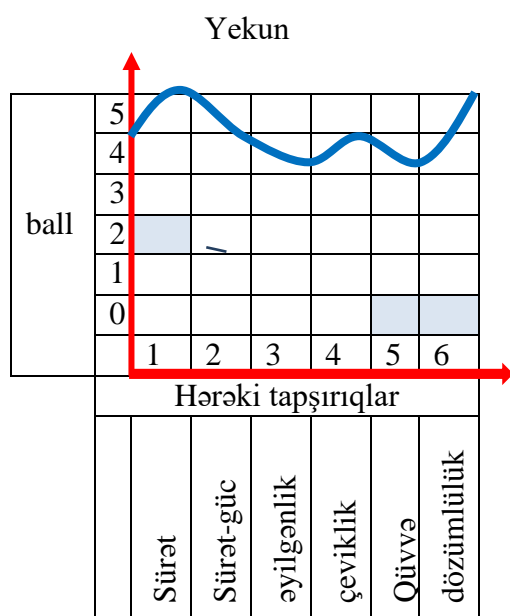
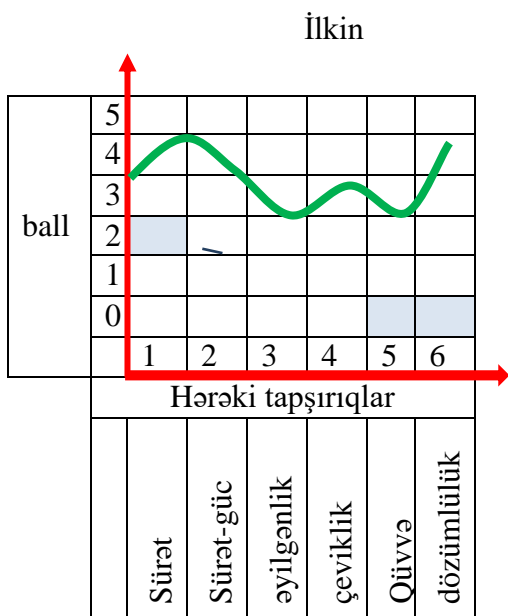
Yekun



7A B.Ağakışi

FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1. 30 m qaçış, san			4					5	4	5
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3						4	3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3						4	3	4
5. Turnikdən dartınma		3						4	3	4
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m			4					5	4	5
									21	27



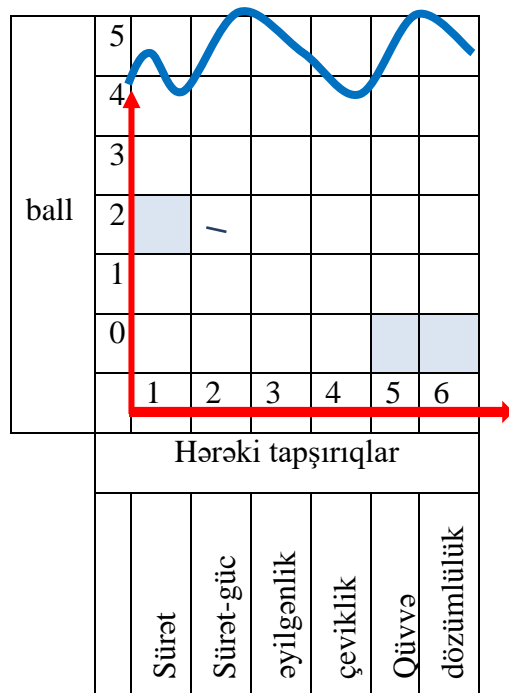
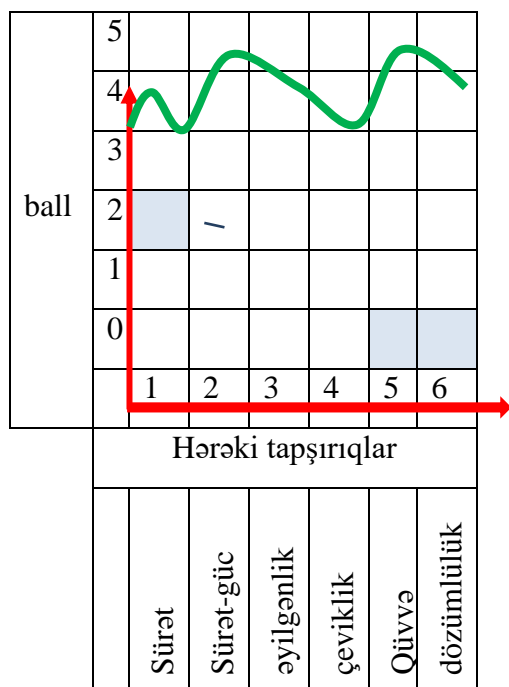
7A B.Vahid

FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHIQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə			4					5	4	5
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m			4					5	4	5
									22	28

İlkin

Yekun

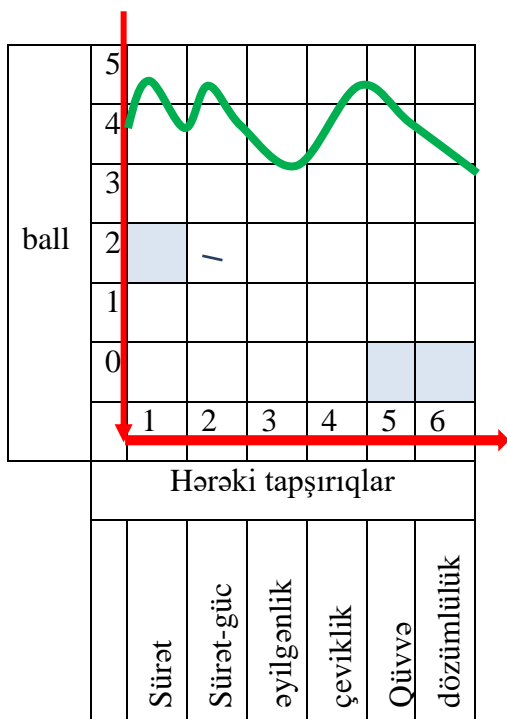


7A M.Raul

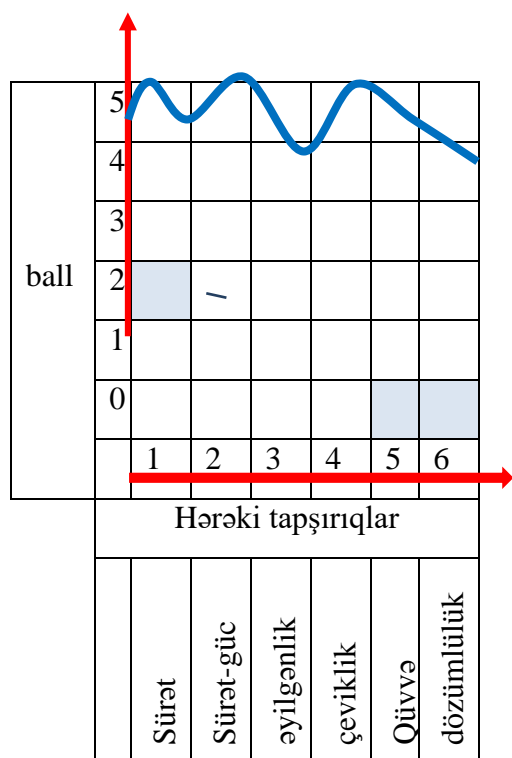
FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san			4					5	4	5
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)			4					5	4	5
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									22	28

İlkin



Yekun

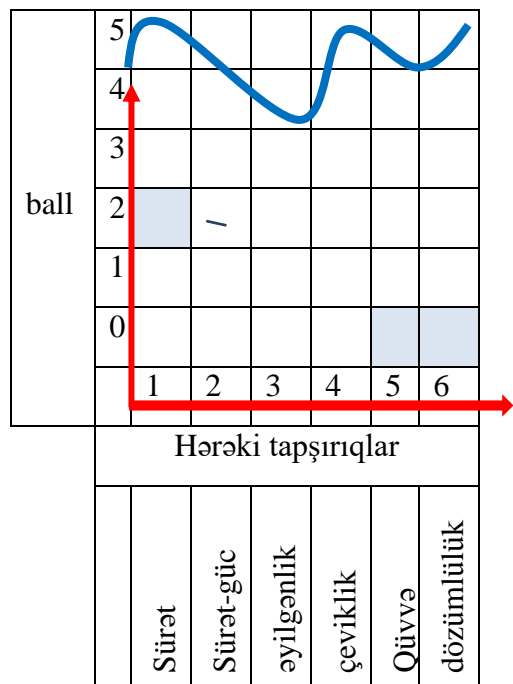
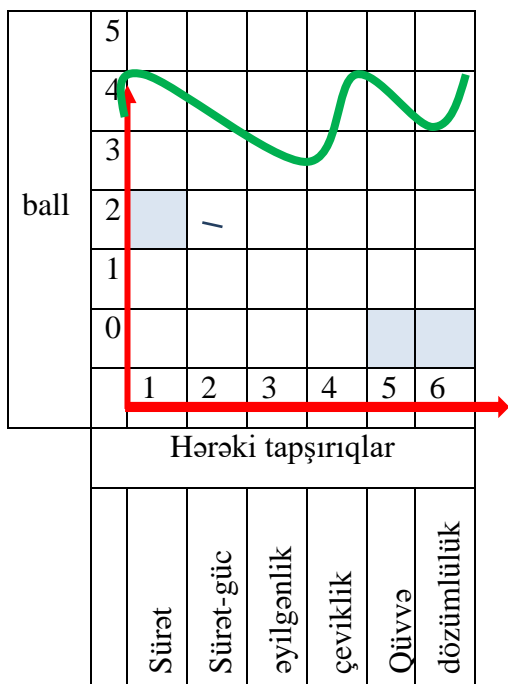


FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san			4					5	4	5
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)			4					5	4	5
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m			4					5	4	5
									23	29

İlkin

Yekun



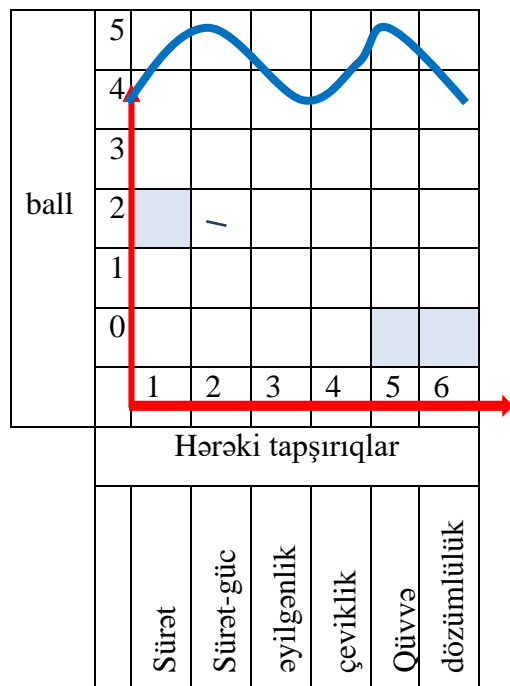
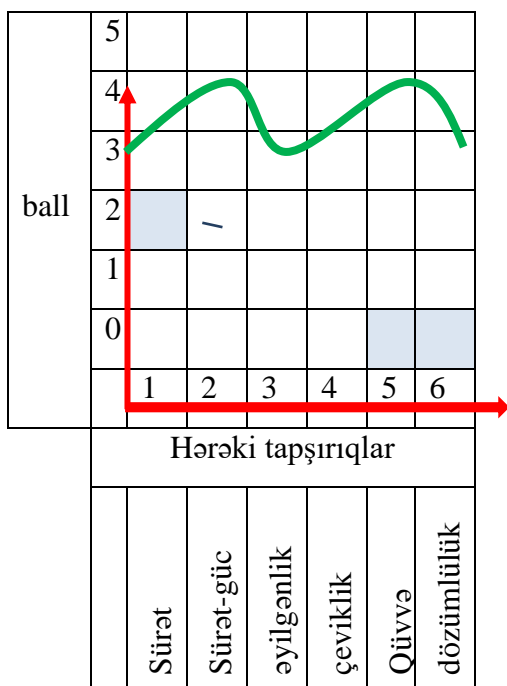
7A M.Aylin

FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									20	26

İlkin

Yekun

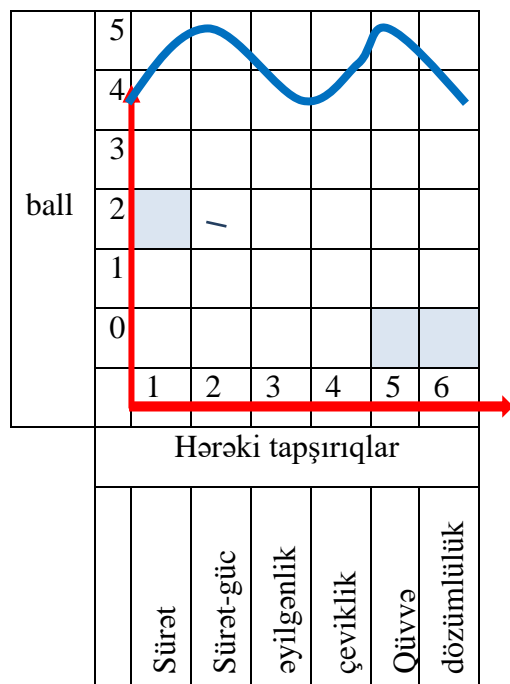
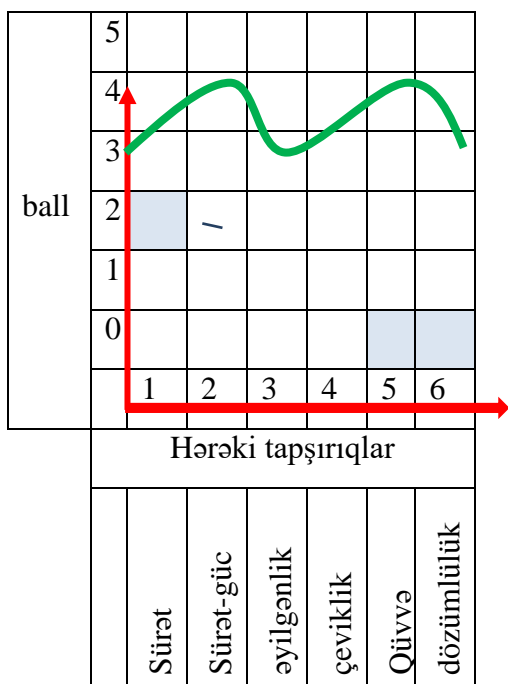


7A Ə.Şəms
FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san			4					5	4	5
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3						4	3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3						4	3	4
5. Turnikdən dartınma		3						4	3	4
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m			4					5	4	5
									21	27

İlkin

Yekun



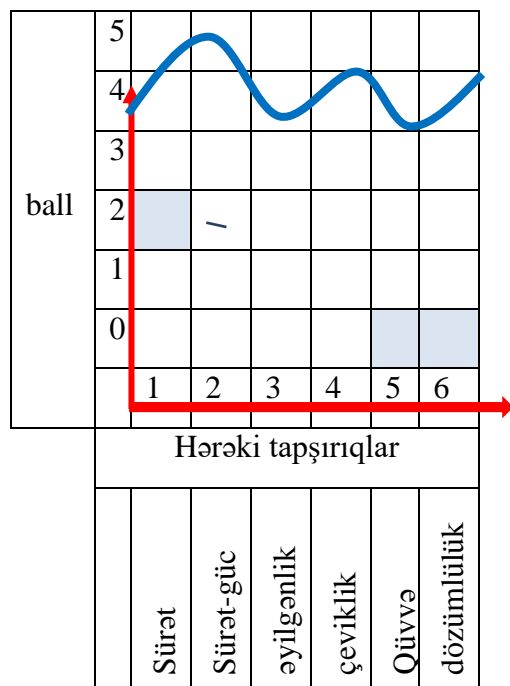
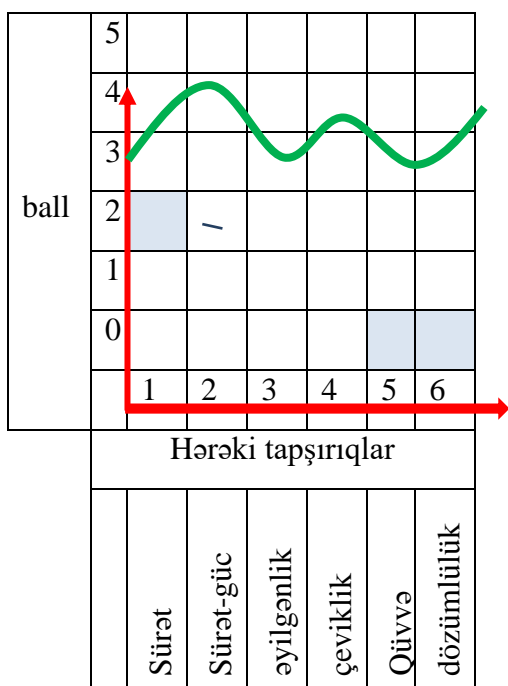
7A Ə.Milana

FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma		3					4		3	4
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									19	25

İlkin

Yekun



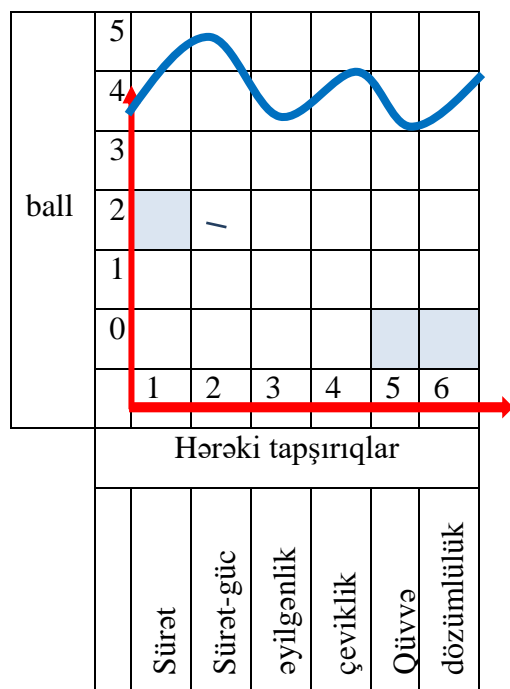
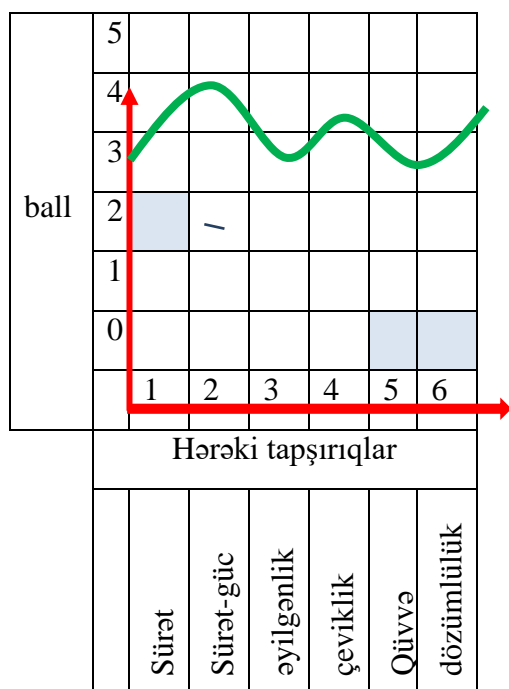
7A Ə.Milana

FHİQ -fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dərtinmə		3					4		3	4
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									19	25

İlkin

Yekun

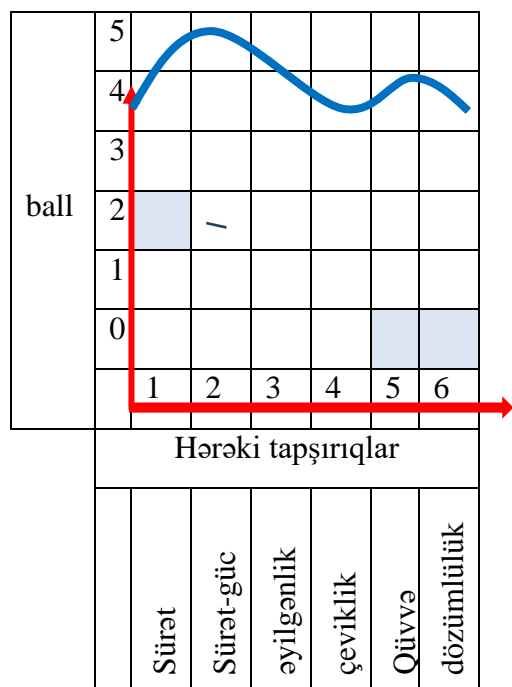
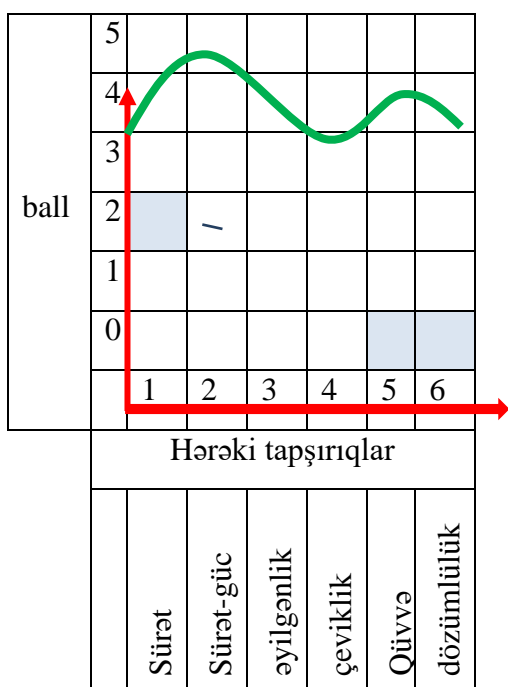


7A H.Aysul
FHİQ -fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə			4					5	4	5
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma		3					4		3	4
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									20	26

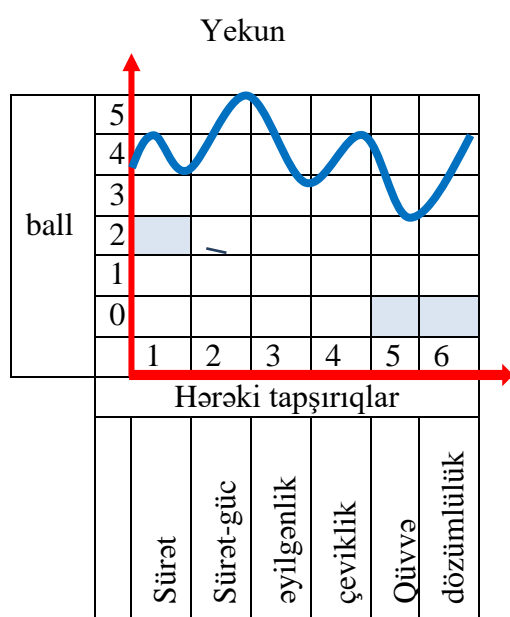
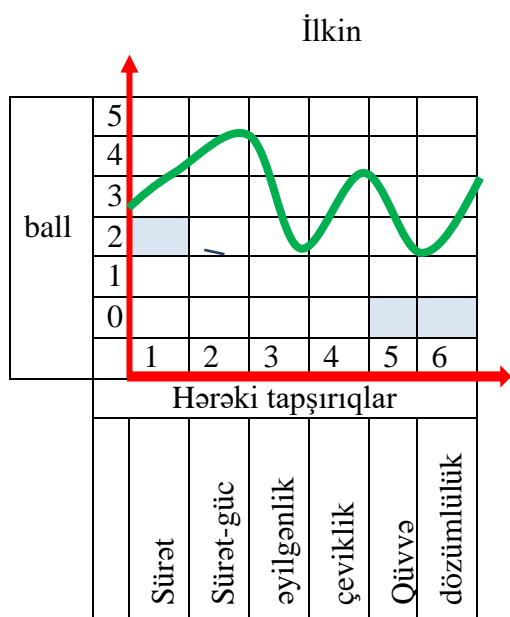
İlkin

Yekun



8A A.Siyavuş
FHİQ -fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		4	3
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	2						4		2	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma	2					3			2	3
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									18	23

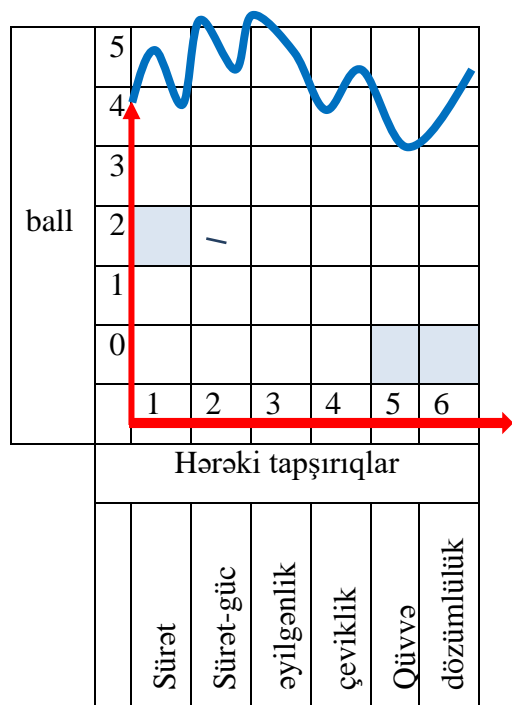
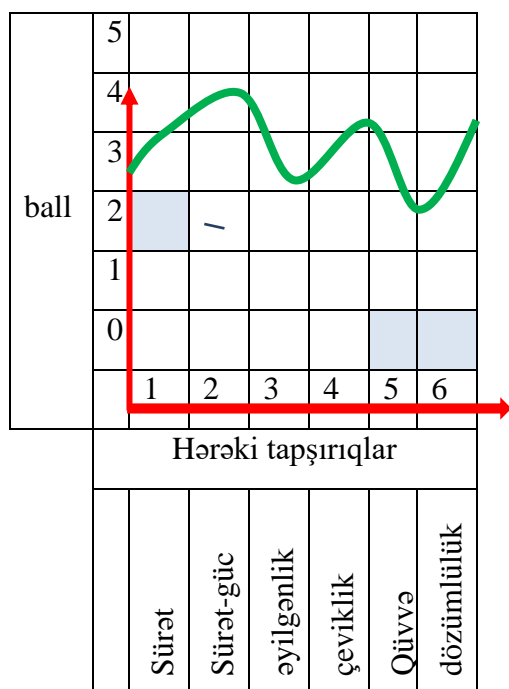


8A A.Ayaz
FHİQ -fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		4	3
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3						5	3	5
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma	2					3			2	3
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									19	24

İlkin

Yekun



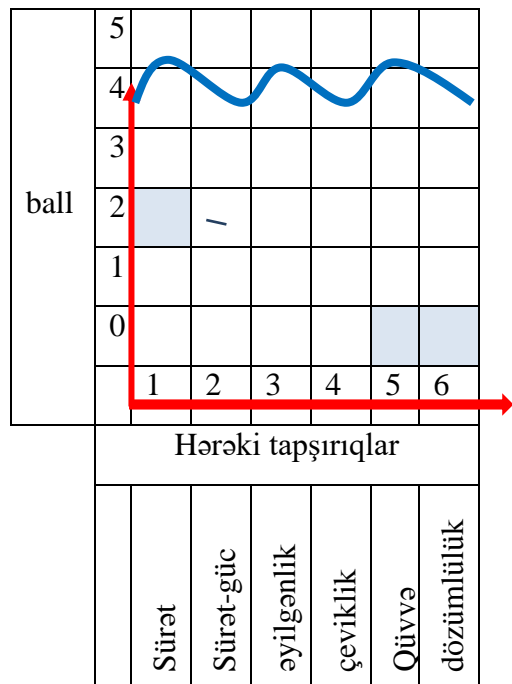
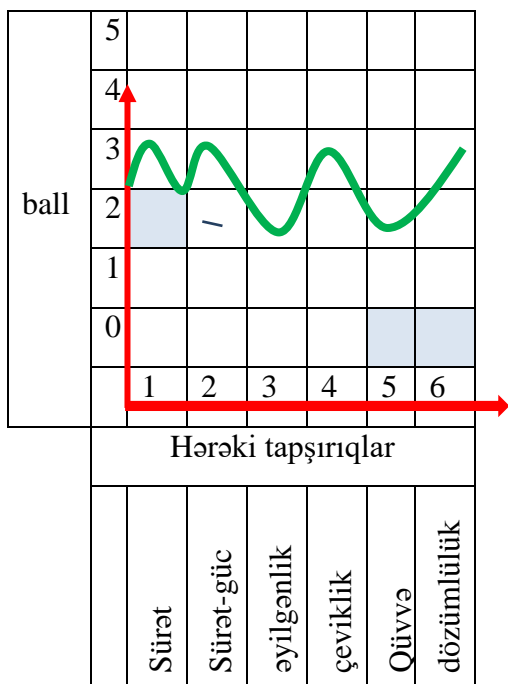
8A B.Yusif

FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm		3					4		3	4
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	2						4		2	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma	2						4		2	4
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									16	24

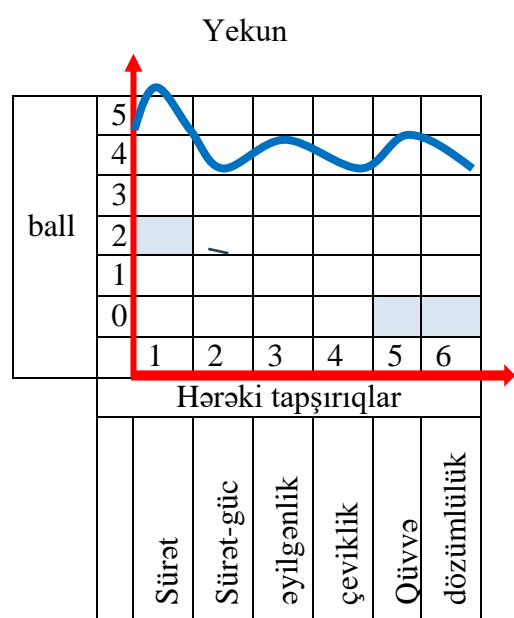
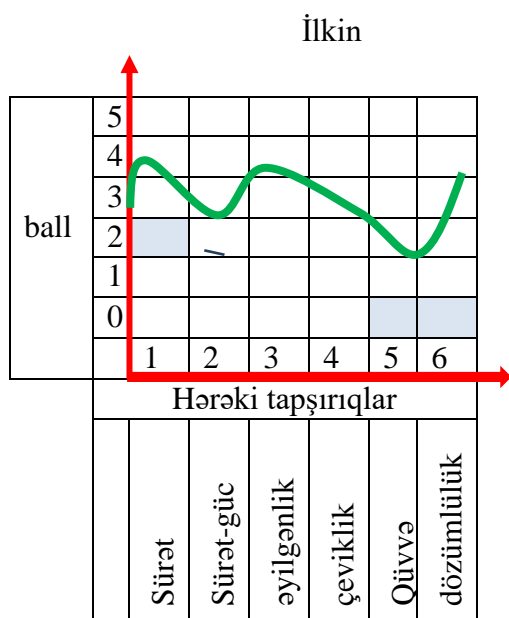
İlkin

Yekun



8A B.Kərim
FHIQ -fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHIQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3						5	3	5
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm		3					4		3	4
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dərtinmə	2						4		2	4
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									17	25



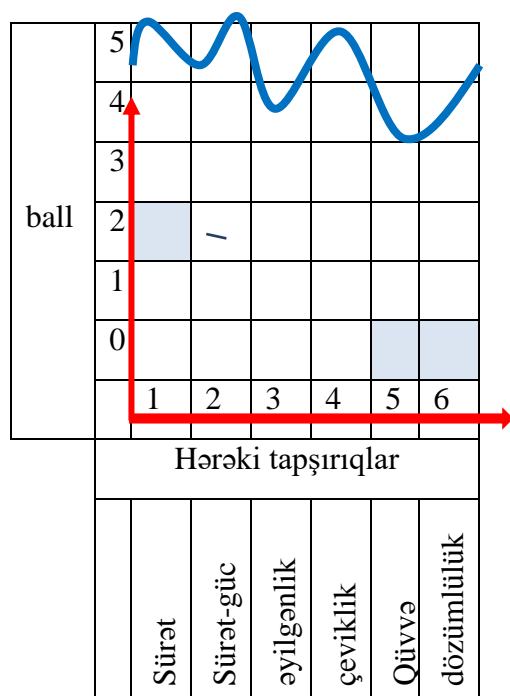
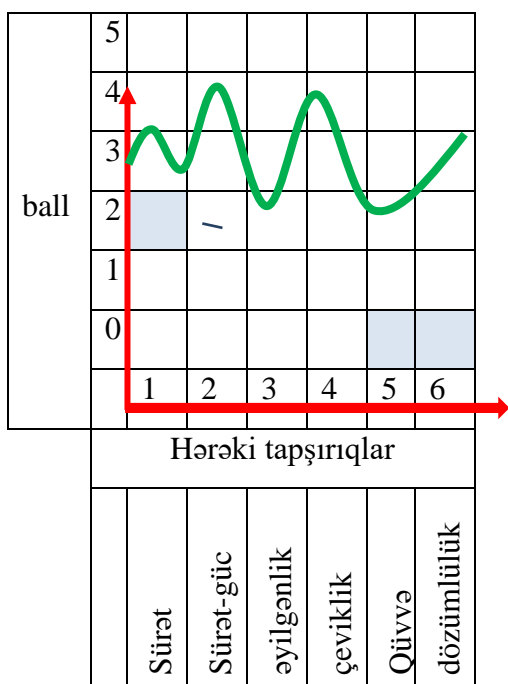
8A D.Fazil

FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3						5	3	5
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	2						4		2	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)			4					5	4	5
5. Turnikdən dartınma	2					3			2	3
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									18	26

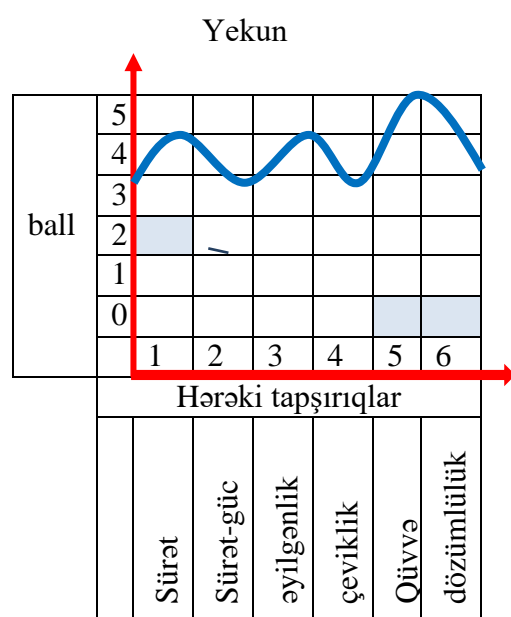
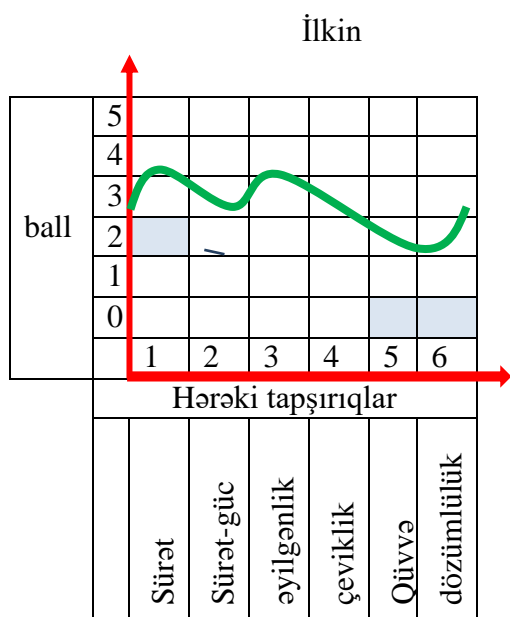
İlkin

Yekun



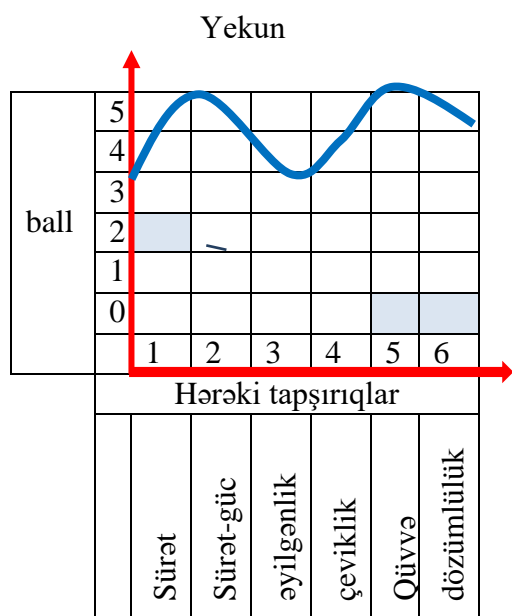
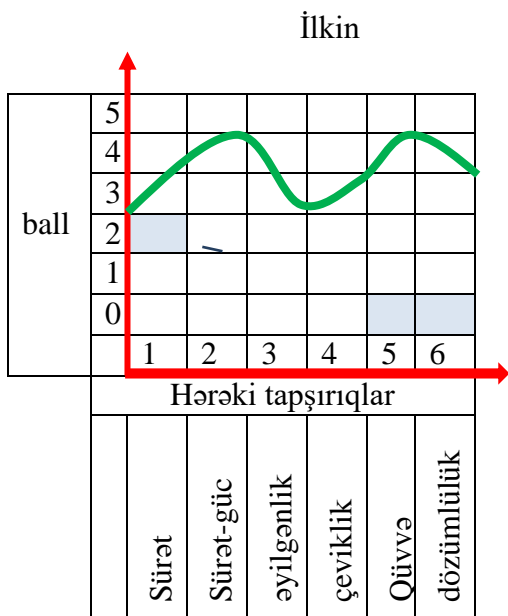
8A A.Sara
FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm		3					4		3	4
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m			4				4		4	4
									20	25



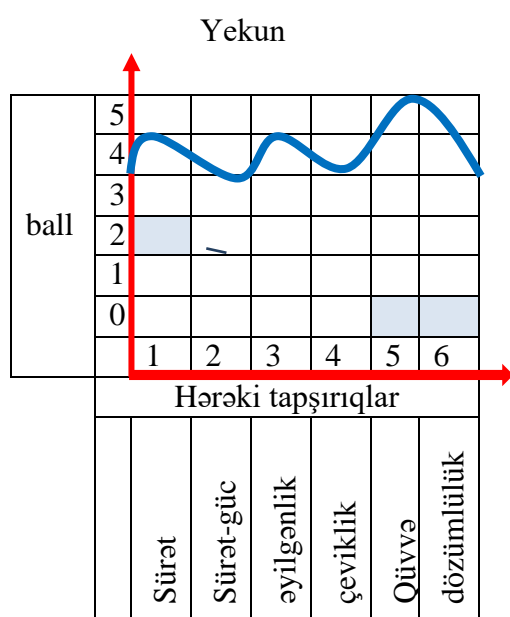
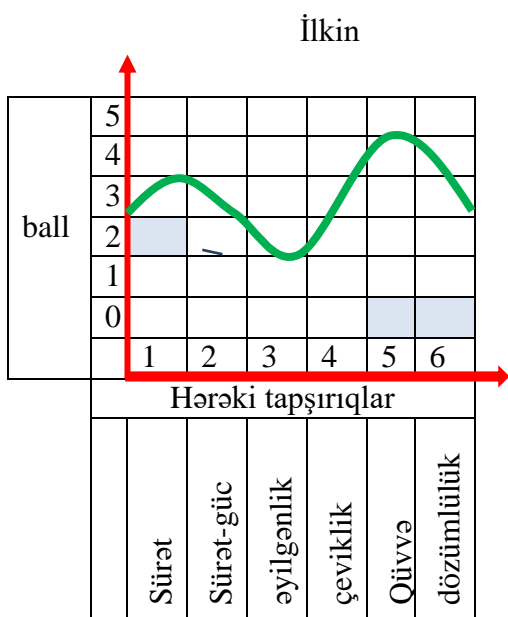
8A C.Sevil
FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm			4					5	4	5
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə		3					4		3	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m			4					5	4	5
									21	27



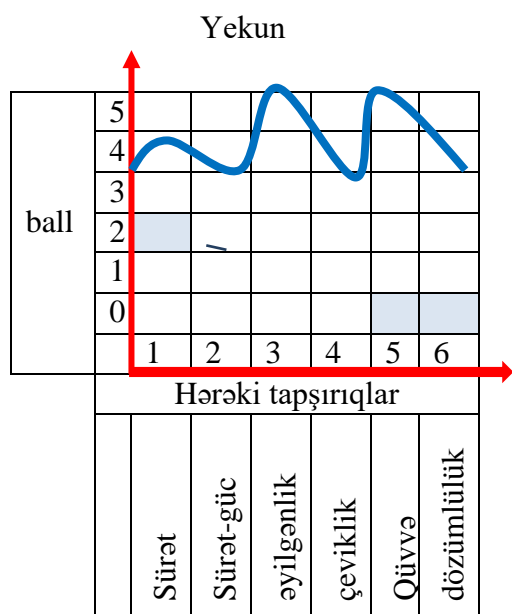
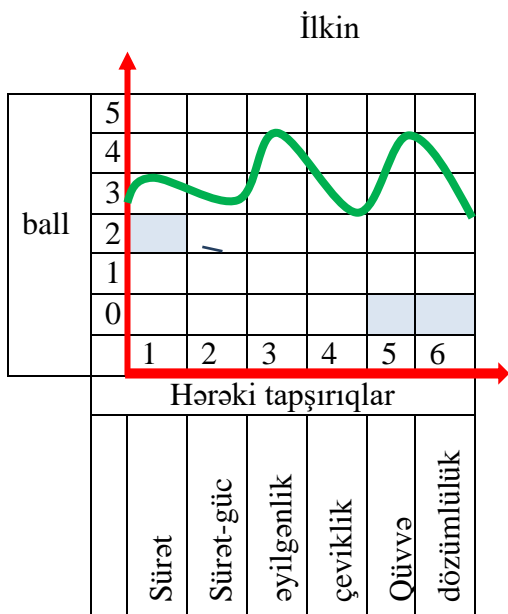
8A Ə.Nərmin
FHİQ -fiziki hazırlığın inteqral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm		3					4		3	4
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə	2						4		2	4
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									18	25



8A M.Aytac
FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

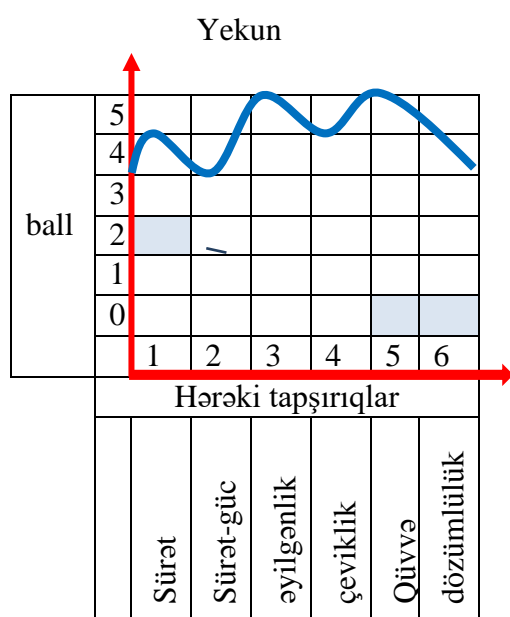
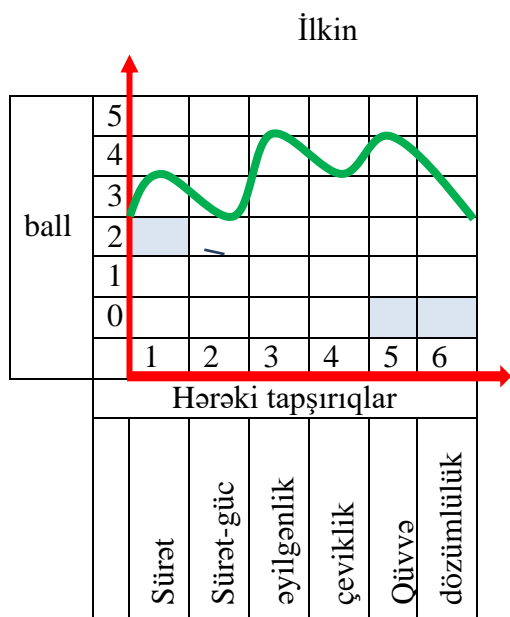
Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm		3					4		3	4
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə			4					5	4	5
4. Mənik qaçışı (3x10m)		3					4		3	4
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									20	26



8A M.Gülnarə

FHİQ -fiziki hazırlığın integral qiymətləndirilməsi

Hərəkəti tapşırıqlar	BALL								FHİQ	
	İLKİN				YEKUN				İLKİN	YEKUN
	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»	Q.S. 1 «2»	Q.S. 2 «3»	Q.S. 3 «4»	Q.S. 4 «5»		
1.30 m qaçış, san		3					4		3	4
2. Yerindən uzunluğa tullanma, sm		3					4		3	4
3. Oturuş vəziyyətdən irəliyə əyilmə			4					5	4	5
4. Mənik qaçışı (3x10m)			4					5	4	5
5. Turnikdən dartınma			4					5	4	5
6. 6 dəqiqəlik qaçış, m		3					4		3	4
									21	27



7-ci və 8-ci siniflərdə şagirdlərinin fiziki hazırlıq göstəricilərinin təhlili göstərir ki, tədqiqat sinifində göstərilən nəticələrin dinamikası mühüm dərəcədə yüksək olub, bizim fikrimizcə, bu sinif şagirdlərin real düşüncələri (təfəkkürləri) əsasında fiziki tərbiyə dərslərinə olan marağın yüksəlməsidir. Belə effekt hər bir şagird üçün fiziki tərbiyə dərslərinin müəyyən istiqaməti hesabına inteqral qiymət və fiziki hazırlığın fərdi profili əsasında alınan nəticələrin əsaslandırılmış müzakirəsi hər bir şagirdin qabiliyyəti və şəxsi təmayülüyyəinə müvafiq sərbəst olaraq fiziki fəallıq forması seçilir.

İlin əvvəlində (formalaşan) tədqiqat aşağıdakı nəticələri ayırd etmişdir:

1. İnteqral qiymətlə şagirdlərin fiziki hazırlığını obyektiv qiymətləndirməklə şagirdlərin fərdi müsbət və mənfi tərəflərini tarazlaşdırır, əyanilik və inadkarlığa malik olan şagirdlərin fiziki hazırlıq profili şəxsi fiziki təkmilləşmə istiqamətini müəyyənləşdirməyi və əsaslandırılmış xüsusiyyətə malik olmağa imkan verir.

2. Şagirdlərin fiziki tərbiyə məşğələlərinə marağın effektiv formalaşmasını yüksəltməsində əsaslandırılmış sahənin yaradılması olub, müəllim, şagird və valideyn də bu işdə fəal iştirak etməlidirlər. Əsaslandırılmış sahə fiziki hazırlıq səviyyəsinə müvafiq obyektiv qiymətləndirmə üzrə təməl qoyulur. Əsaslandırılmış mühitin funksional müvəffəqiyyəti kimi müntəzəm yoxlamaya istinad etməli və şagirdlərlə əks əlaqə yaratmalıdır.

Şagirdlərin fiziki tərbiyə dərslərinə marağın formalaşmasının effektiv metodikasının tədqiqi məqsədilə sistemli yanaşmada əsaslanan üç öyrətmə texnologiyasını təşkil edir: tədris prosesinin təşkili forması, öyrətmə metodu və yoxlama metodu, bu üç metod əsas (qiymətləndirmə) və pedaqoji tədqiqat keçirilmişdir.

Şagirdlərlə aparılan müsahibələr göstərdi ki, üstünlük təşkil edən üç səbəblə fiziki tərbiyə məşğələlərinə maraqla müəyyənləşdirilir: öz imkanlarını həyata keçirmək təşəbbüsü, öz hazırlığını yaxşılaşdırmaq və öz vaxtını maraqlı keçirmək.

Pedaqoji tədqiqat nəticələri təsdiq edir ki, fiziki tərbiyə dərslərinə diqqəti yüksəldilməsini xarakterizə edən əlverişli pedaqoji şərait həm şagirdləri və həm də valideynləri maraqlandıraraq fiziki tərbiyə müəlliminin nüfuzunu artırır.

NƏTİCƏ VƏ TƏKLİFLƏR

1. Fiziki tərbiyə üzrə mövcud sistemin ayrı-ayrı hərəki qabiliyyətlərin tərkib komponentləri və inkişaf etməsi üçün tövsiyə olunan resurslar (ümuminkişaf və xüsusi hazırlayıcı hərəkətləri) və hərəki qabiliyyətlərin baza inkişafının əlverişli yaş dövrləri və funksional sistemlərlə əlaqəsi uşaqlarda fiziki tərbiyə məşğələlərinə maraq formalaşır, bununla əlaqədar fiziki tərbiyə üzrə qiymətləndirmə perspektivli yolla stimullaşdırılmış rolu artır:

- Milli standartlar və şagird nailiyyətlərinin qiymətləndirmə normativlərin xüsusiyyəti:

- Test və sınaq kompleksinin differensiv qiymət sistemi şagirdin nailiyyətini dəqiq qiymətləndirilməsinə kömək edən vahid ölçmə şkalası və fərdi hazırlıq profilinin əyani əksinin alınması;

- Test kompleksində nailiyyətlərin obyektiv qiymətləndirən inteqral qiymət.

2. Müntəzəm fiziki tərbiyə dərslərində fərdi fiziki hazırlıq profilinin variativliyini qeyd etməklə şagird və valideynlə iş zamanı əsaslandırılmış faktor keyfiyyəti effektiv vasitədir.

3. Tədris ilində tədqiqat metodun həyata keçirilməsi fərdi fiziki hazırlıq səviyyəsinin inteqral qiymətini orta hesabla 40-80 bal, akademik qiyməti orta hesabla 1,0 b artımının yüksəlməsini təmin edir.

4. Ənənəvi fiziki tərbiyə sistemində əsaslanan və özlüyündə fiziki hazırlığın 6 test göstəricilərini cəmləşdirən, şagird və valideynlərlə test nəticələrinin müzakirəsi qruplarında fiziki tərbiyə dərslərinə maraq yaranır.

5. Şagirdlərdə fiziki tərbiyə dərslərinə maraq 7-ci və 8-ci siniflərdə müvəffəqiyyətlə həyata keçirilir və şəxsi fiziki cəhətcə sağlamlığına mühüm dərəcədə təsir edir.

Bütövlükdə, tədqiqatın nəticələrini irəli sürülmüş hipotezlə təsdiq etmək olar və təqdim olunmuş eksperimental metodla sübut edilir.

Qeyd etmək lazımdır ki, aparılan tədqiqat qarşıya qoyulan problemləri tam həll etmişdir. Buna görə gələcək tövsiyələr aşağıdakı yollarla həll oluna bilər:

1. Fiziki hərəkətlər məşğələlərində şagirdlərin tələbatının effektiv formalaşmasını yüksəltmək;
2. Fiziki tərbiyə məşğələlərinə şagirdlərin, valideynlərin və müəllimin daxil olma effektinin yüksəlməsi şəraitini yaradır.
3. “ Fiziki tərbiyə ” fənni üzrə obyektiv qiymətin yüksəlməsi.

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum) // “Kurikulum” jurnalı, 2008, № 1, s. 151
2. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumları) təsdiqi haqqında 963 №-li 02.06.2009-cu il tarixli əmri
3. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13.01.2009, s. 152
4. Abdinova N.İ., Bağırov S.S., Abdinov E.V. ÜMUMİNKİŞAF HƏRƏKƏTLƏRİ. Azərb.DBTİA-nın Metodiki Şurasında Təsdiq olunmuşdur Protokol № 2, 18 aprel 2018 il, 92 s.
5. Hüseynov F.A., Qurbanov H.H., Bağırov S.S., Nərimanov E.Ə. Fiziki tərbiyə. 2008, 190 s.
6. Mövsümov M., Şadlinski V., Qasimov Ş. İnsan anatomiyası atlası. Bakı: Müəllim, 2012, 334 s.
7. Mərdanov M. Azərbaycan Respublikasının ümumi təhsil sistemində islahatların yeni mərhələsi: nailiyyətlər, perspektiv vəzifələr // Kurikulum, Elmi metodik jurnal, 2009, № 1, s. 5-15
8. Məmmədov A.M., Sudakov K.V. Normal fiziologiya. Bakı: Müəllim, 2011, 345 s.
9. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu // “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4, 345 s.
10. Hüseynov F., Əsgərov A., Allahverdiyev B. Ümumtəhsil məktəblərinin 5-11-ci siniflərində Fiziki tərbiyə. Bakı: Müəllim, 2012, 169 s.
11. Бальсевич В.К., В.К. Бальсевич, В.А. Физическая активность человека Запорожанов. Киев: 2001, с. 223
12. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблемы оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. ...д-ра пед. наук. М., 2003, 331 с.

13. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – Физическая Культура. М.: Академия, 2001

14. Гужаловский А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания // Очерки по теории физической культуры, 2004, с. 211-223

15. Кузнецова З.М., Шурихина В.К. Необходимое условие: о контроле за двигательной подготовленностью школьников // Физическая культура в школе, 2001, № 8, с. 6-7

16. Кузнецов З.Т. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста // Науч. конф. по физическому воспитанию детей и подростков, М.: 2003, с. 144-146

17. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, 2001, № 3, с. 15-17

18. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: 2004, 159 с.

19. Нариманов Б.Я., Багиров С.С. Состояние физической подготовленности школьников г. Баку / Бядян тярбийяси вя идманын актуал проблемляри // Баку: 2000

20. Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2006, № 4, с. 8-12

21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС, Москва: 1991. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Москва: 2010

22. Алабин В.Г., Кривоносова М.П. Тренажеры и специальные упражнения. М., ФиС, 2005

23. Барышников Ю.А., Богданов Г.П., Ионов Б.Д. Уроки физической культуры в 7-8-х классах средней школы. М.: Просвещение, 2006

24. Кузин В.В., Полицевский С.А., Глейберман А.Н. 500 игр и эстафет. М.: ФиС, 2003
25. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: 2001
26. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Копылов ЮА. Физическое воспитание 8-9 классов. М.: Просвещение, 2004
27. Лях В.И. Физическая культура. М.: Просвещение, 2014