

**FİZİKİ TƏRBİYƏNİN,
İDMAN TƏLİMİNİN NƏZƏRİYYƏSİ VƏ METODİKASI
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
THEORY AND METHODS OF PHYSICAL UPBRINGING,
SPORTS TRAINING**

UOT 372.879.6

**FİZİKİ İNKİŞAF GÖSTƏRİŞLƏRİNİN ARTMA DİNAMİKASI VƏ 14-15
YAŞINDA MƏKTƏB UŞAQLARININ HƏRƏKİ QABİLİYYƏTLƏRİ DƏRS İLİ
DAXİLİNDƏ TƏDQIQI**

Aməd Cavid oğlu Sərdarov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının magistrantı

Orcid: 0009-0005-2407-4383

E-mail: Sardarov.1990@list.ru

Açar sözlər: *Hərəkəti qabiliyyətlər, sürət, sürət-güc, çeviklik, qüvvə, əyilgənlik, dözümlülük fiziki tərbiyə dərsləri, test.*

Ключевые слова: *двигательные навыки, скорость, скоростно-силовая, сила, гибкость, выносливость, уроки физкультуры, тест.*

Key words: *motor skills, speed, speed-strength, strength, flexibility, endurance, physical education lessons, test.*

Hərəkət ehtiyacı insanın təbii ehtiyacıdır, onun həyatı və sağlamlığı üçün zəruri əsasdır. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi gənclərin bədənini tədricən əhəmiyyətli fiziki gücə malik olan dəyişikliklərə yönəltməkdir. Şagirdlər dayaq-hərəkət aparatının, onun dayaq-hərəkət və əzələ sistemlərinin ən yüksək gücünə ehtiyac duyur. Bu sistemlər bədənin ayrı-ayrı hissələri arasında əlaqəni təmin edir. Əzələ-skelet sistemi kifayət qədər hazır deyilsə, bədən hərəkətdə məhdudlaşacaq, əyilməz və ifadəsiz olacaqdır.

Giriş: İnsanın bütün hərəkəti fəaliyyəti əsas hərəkəti qabiliyyətlərlə - sürət, sürət-güc, çeviklik, qüvvə, əyilgənlik, dözümlülük ilə əlaqələndirilir. Üstəlik, hərəkəti qabiliyyətlər həmişə birlikdə, qarşılıqlı əlaqədə meydana çıxır. Bu, insan orqanizminin daxili birliyi, bütün funksiyalarının qeyd-şərtsiz qarşılıqlı əlaqəsi ilə xarakterizə olunması ilə izah olunur.

Fiziki hərəkətlərin əhəmiyyəti böyükdür. Hərəkət-dayaq sisteminin inkişafı və gücləndirilməsi üçün; sümüklər daha çox güc qazanır, oynaqlarda hərəkətlilik artır və bədən daha çevik olur. Əzələlərdə əhəmiyyətli dəyişikliklər baş verir: fiziki hərəkətlərin təsiri altında əzələ həcmi artırır, onların gücü artır, əzələlərin daralma sürəti və elastikliyi artır. Fiziki hərəkətlər faydalı təsir göstərir və insanın daxili orqanlarında, ilk növbədə ürək və ağciyərlərdə.

İstənilən nəticələrə nail olmaq üçün fiziki tərbiyənin bütün vasitələrindən kompleks şəkildə, qarşılıqlı birləşmədə istifadə etmək lazımdır.

Bununla əlaqədar qarşımıza **məqsəd** qoymuşuq - ümumtəhsil məktəblərində təlim-tərbiyə prosesində 14-15 yaşlı məktəblilərin hərəkəti qabiliyyətlərinin dinamikasını öyrənmək.

Tədqiqatın məqsədinə əsaslanaraq aşağıdakı vəzifələri həll etməliyik:

1. Dərs ili ərzində 14-15 yaşlı məktəblilərin fiziki inkişaf dinamikasının öyrənilməsi;
 2. Tədris ili ərzində 14-15 yaşlı şagirdlərinin bacarıqları fiziki inkişaf göstəricilərinin dinamikasını tədqiqi;
 3. Fiziki inkişafın və hərəkəti qabiliyyətlərinin göstəricilərini müqayisə etmək;
- 14-15 yaşlı məktəblilərdə məhdudiyyətsiz hərəkəti fəaliyyəti və tədris ili ərzində gücləndirilmiş hərəkəti rejiminə tabe olan qabiliyyətlər.

Tədqiqat metodları. Hərəkəti qabiliyyətlər üzrə şagirdlərin diaqnostik qiymətləndirmə göstəriciləri hər bir sinif jurnalının sonunda verilən xüsusi cədvəldə qeyd olunur. Bu qeydlər diaqnostik qiymətləndirmə cədvəlindəki hərəkətlər kimi yazılmalıdır. Fiziki tərbiyə dərsləri hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üzərində qurulmuşdur. Belə yanaşma şagirdin fiziki hazırlığının daha məqsədyönlü inkişafının təmin edilməsindən irəli gəlir. Bu da aşağıdakı səbəblərə əsaslanır:

1. Hərəkəti qabiliyyətlər şagirdin fiziki hazırlığının əsas komponentləridir;
2. Hərəkəti qabiliyyətlərin optimal səviyyəsinə malik olan şagird istənilən idman növündə ixtisaslaşma və ya nəticə göstərmək imkanı qazanır;
3. Ayrı-ayrı hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı üçün əlverişli dövr məhz ümumtəhsil məktəblərində təhsil vaxtına təsadüf edir (Cədvəl 1). Bu dövrdə hər hansı hərəkəti qabiliyyətin planlı inkişafına nail olunmadıqda sonradan onların inkişaf etdirilməsi problemə çevrilir;
4. Fiziki tərbiyə prosesinin müxtəlif hərəkəti qabiliyyətlərin inkişafı istiqamətində qurulması dərslərə marağı artırır, onun şəhər əhval-ruhiyyədə, yarış və mübarizə atmosferində keçirilməsinə imkan verir;
5. Hərəkəti qabiliyyətlərin mütənəsb inkişafı şagirdin harmonik fiziki hazırlığı üçün zəmin yaradır.

Əsas tədqiqat metodu təbii pedaqoji eksperiment (Hüseynov F.A., 2014) idi, onun zamanı aşağıdakı üsullardan istifadə edilmişdir:

- yeniyetmələrin fiziki inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsi;
- yeniyetmələrin hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsi.

Fiziki hərəkətlərin uğuru onların müntəzəmliyindədir. Bu hərəkətlər 9a, 10b siniflərində fiziki tərbiyə dərslərində istifadə edilmişdir. Onlar təkcə sinifdə deyil, həm də ev tapşırığı kimi təklif olunurdu.

Hərəkət qabiliyyətlərinin inkişaf dinamikasını müəyyən etmək üçün biz 14-15 yaşlı məktəblilər üçün aşağıdakı testləri təklif etdik:

- Test 1. 30 və 60 metr məsafəyə qaçış;
- Test 2. Mənik qaçışı 3x10 m.;
- Test 3. Yerindən uzunluğa tullanma;
- Test 4. Hündür turnikdə dartınma;
- Test 5. 6 dəqiqəlik qaçış.

Artan gücün həyata keçirilməsindən əvvəl və sonra ürəyin nasos funksiyasının göstəriciləri Microsoft Excel 2003 proqramından istifadə etməklə işlənmişdir. Statistik təhlil variasiya statistikasının ümumi qəbul edilmiş metodlarına uyğun olaraq aparılmışdır. Nəticələr AT Pentium IV kompüterindən istifadə etməklə işlənmişdir. Müqayisəli təhlil üçün, $p < 0.05$ əhəmiyyət səviyyəsində Student's t-testindən istifadə edilmişdir.

Hərəkəti qabiliyyətlərin baza inkişafının əlverişli yaş dövrləri və funksional sistemlərlə əlaqəsi

Cədvəl 1.

| Əlaqələr | Sürət | Sürət-güc | Çeviklik | BƏQ (əyilgənlik) | Qüvvə | Dözümlülük |
|---|--|--|--|--|--|---|
| İnkişafın əlverişli dövrü | 10-14 yaş | 12-15 yaş | 9-13 yaş | 6-12 yaş | 12-18 yaş | 11 və > yaş |
| 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 hərəkəti qabiliyyətlərlə əlaqəsi | -sürət-güc; -qüvvə; -çeviklik. | -qüvvə; -sürət. | -sürət; -sürət-güc; -əyilgənlik; | -dözümlülük; -çeviklik. | -sürət-güc. | -əyilgənlik; -sürət-güc. |

Nəticələrin təhlili. Hal-hazırda bədən tərbiyəsi və idmanın nəzəriyyəsi və metodikasında yeniyetmələrin hərəkəti qabiliyyətlərinin səviyyəsini artırmaq üçün yüklərin vasitələrini, üsullarını və xarakterini mühakimə etməkdə eyni fikir yoxdur.

Tədqiqatın əvvəlində (sentyabr 2022) biz 14-15 yaşlı yeniyetmələrin hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişaf səviyyəsini müəyyən etdik. Öldə edilmiş məlumatlar cədvəl 2-də təqdim edilmişdir. Sərhədsiz hərəkəti fəaliyyəti şəraitində olan, həmçinin fiziki hazırlığına məruz qalan, əsasən dözümlülüyün inkişafına yönəlmiş məktəblilərin tədqiqatlarında biz sürəti, çevikliyi, sürət-gücünü, güvvə və dözümlülük qabiliyyətlərini xarakterizə edən göstəriciləri müəyyən etdik.

2022-ci ilin sentyabr ayında məhdudiyyətsiz fiziki fəaliyyət göstərən 14-15 yaşlı məktəblilərdən ibarət qrupda 30 metr məsafəyə qaçış testində nəticə $5,9 \pm 0,16$ saniyəyə bərabər olmuşdur. Eyni zamanda məktəblilər eksperimental qrupda, yəni 14-15 yaşlı oğlanlar, artan hərəkəti fəaliyyəti, bu testdə göstəricilər $0,3$ saniyə aşağıdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu motor testində biz sürət qabiliyyətlərinin göstəricilərində əhəmiyyətli fərqi qeyd etdik ($P < 0,05$).

2022-ci ilin sentyabr ayında 14-15 yaşlı məktəblilər qrupunda qeyri-məhdud fiziki aktivlik üzrə "60 metr məsafəyə qaçış" testində nəticə bərabər olub – $9,6 \pm 0,4$ san. Eyni zamanda şagirdlər eksperimental qrupda, yəni 14-15 yaşlı oğlanlarda hərəkəti fəaliyyətinin artması, bu testdə göstəricilər $9,5 \pm 0,7$ saniyə idi ki, bu da $0,1$ saniyə aşağıdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu hərəkəti testində biz sürət qabiliyyətlərinin göstəricilərində əhəmiyyətli fərq görmədik ($P > 0,05$).

14-15 yaşlı məktəblilərdə məhdudiyyətsiz hərəkəti fəaliyyəti şəraitində hərəkəti qabiliyyətlərinin göstəriciləri və artan hərəkəti rejiminə tabedir (sentyabr 2022).

Cədvəl 2

| Hərəkəti qabiliyyətlər | | M± m | |
|------------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
| | | Nəzarət qrupu n-17 | Tədqiqat qrupu n-19 |
| Sürət | Qaçış 30 m, san | 5,9 ±0,16 | 5,6 ±0,15 |
| | Qaçış 60 m, san | 9,6 ± 0,4 | 9,5 ± 0,7 |
| Çeviklik | Mənik qaçış 3x10m, | 9,1 ±0,4 | 9,0 ± 0,6 |
| Sürət-güc | Yerdən uzunluğa | 190,6 ±2,8 | 191,4 ±2,6 |
| Güvvə | Turnikdə dartınma, | 7,6 ± 0,9 | 8,6 ± 1,0* |
| Dözümlülük | 6-dəqiqəli qaçış, m | 1210±30 | 1265 ±29* |

N - subyektlərin sayı;

* - nəzarət və tədqiqat məlumatların müqayisəsi zamanı hərəkəti qabiliyyətlərinin göstəricilərindəki fərqlərin etibarlılığı ($P < 0,05$)

2022-cü ilin sentyabrında 14-15 yaşlı məktəblilər qrupunda qeyri-məhdud hərəkəti fəaliyyətlə məşğul olan bir qrup məktəblinin “Mənik qaçış 3x10 m” testində çeviklik qabiliyyətləri müəyyən edilərkən nəticə $9,1 \pm 0,4$ saniyəyə bərabər olmuşdur. Eyni zamanda, tədqiqat qrupu məktəblilərində, yəni 14-15 yaşlı oğlanlarda hərəkəti aktivliyi artır, bu testdə göstəricilər $0,1$ san azdır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu hərəkəti testində sürət qabiliyyətlərinin göstəricilərində əhəmiyyətli fərq aşkar etmədik ($P > 0,05$).

2022-ci ilin sentyabr ayında 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda, yəni qeyri-məhdud hərəkəti fəaliyyətində “Yerdən uzunluğa tullanma” testindən istifadə edərək müəyyən etdiyimiz sürət-güc qabiliyyətlərini təhlil etdikdə nəticə $190,6 \pm 2,8$ sm olmuşdur, eyni zamanda, tədqiqat qrupu məktəblilərində, 14-15 yaşlı oğlanlarda, artan hərəkəti aktivliyə məruz qalmış, bu testdə göstəricilər $191,4 \pm 2,6$ saniyə olmuşdur. Bu hərəkəti testində biz nəzarət və tədqiqat qruplarıdakı məktəblilər arasında sürət-güc qabiliyyətlərinin göstəricilərində əhəmiyyətli fərq aşkar etmədik ($P > 0,05$).

“Hündür turnikdə dartınma” testindən istifadə edərək müəyyən etdiyimiz güvvə qabiliyyətlərini öyrənərək qeyd edək ki, 2022-cü ilin sentyabr ayında nəzarət qrupunun 14-15 yaşlı məktəbliləri, yəni məhdudiyyətsiz hərəkəti aktivlik, nəticə bir dəfə $7,6 \pm 0,9$ -a qədər bərabər olub. Eyni zamanda, tədqiqat qrupu məktəblilərində, yəni artan fiziki fəallığa məruz qalan 14-15 yaşlı oğlanlarda bu testdə göstəricilər $8,6 \pm 1,0$ dəfə olmuşdur. Bu hərəkəti testində biz əhəmiyyətli bir fərq qeyd etdik nəzarət və tədqiqat qruplarının şagirdlərin güvvə qabiliyyətləri arasında ($P < 0,05$).

2022-ci ilin sentyabr ayında 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda “6 dəqiqəlik qaçış” testindən istifadə edərək müəyyən etdiyimiz dözümlülük qabiliyyətlərini, yəni məhdudiyyətsiz hərəkəti fəaliyyətləri təhlil etdikdə nəticə 1210 ± 30 m olmuşdur. Eyni zamanda, tədqiqat qrupu məktəblilərində, yəni artan hərəkəti fəaliyyətə məruz qalan 14-15 yaşlı oğlanların bu testdəki göstəriciləri 1265 ± 29 m idi ki, bu da 55 m çoxdur. Bu hərəkəti testində biz nəzarət və tədqiqat qruplarıdakı oğlanlar arasında dözümlülük qabiliyyətində əhəmiyyətli fərq aşkar etdik ($P < 0,05$).

Yuxarıdakıları ümumiləşdirərək qeyd etmək lazımdır ki, 14-15 yaşlı məktəblilərdə hərəki bacarıqlarının inkişaf göstəriciləri, yəni qeyri-məhdud hərəki fəaliyyəti gücləndirilmiş hərəki rejiminə məruz qalan məktəblilər nisbətən daha aşağı olmuşdur. Baxmayaraq ki, “30 metrə qaçış”, “Turnikdə dartınma” və “6 dəqiqəlik qaçış” testlərində əhəmiyyətli fərq qeyd etdik.

Yeniyyətələrin hərəki qabiliyyətlərinin inkişaf dinamikasını müəyyən etmək üçün biz dərslərin sonunda (2023-ci ilin may ayı) həmin məktəb stadionunda günün birinci yarısında fiziki tərbiyə dərslərindən sonra təkrar araşdırma apardıq. Tədqiqat və nəzarət qruplarında keçirilən dərslər (Cədvəl 3).

Sərhədsiz hərəki fəaliyyətinə malik 14-15 yaşlı məktəblilərdən ibarət qrupda 2023-ci ilin may ayında dərslərin sonunda 30 metr məsafəyə qaçışda nəticə $5,8 \pm 0,15$ saniyəyə bərabər olmuşdur. Eyni zamanda, tədqiqat qrupun məktəbliləri, yəni 14-15 yaşlı məktəblilər, artan hərəki fəaliyyəti, bu testdə nəticə $0,6$ saniyə yaxşılaşaraq $5,2 \pm 0,14$ saniyə təşkil etmişdir. Bu hərəki testində biz sürət qabiliyyətlərinin göstəricilərində əhəmiyyətli fərqi qeyd etdik ($P < 0,05$). Hərəki qabiliyyətlərinin inkişaf dinamikasını təhlil edərkən qeyd etmək lazımdır ki, 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda 30 metr məsafəyə qaçışda nəticələrdə ciddi irəliləyiş qeydə alınmayıb. 14-15 yaşlı şagirdlərdə hərəki fəaliyyətinin artması ilə nəticədə $0,4$ saniyə əhəmiyyətli artım müşahidə edildi ($P < 0,05$).

2023-ci ilin may ayında 14-15 yaşlı məktəblilər qrupunda qeyri-məhdud hərəki aktivlik üzrə “60 metr məsafəyə qaçış” testində nəticə bərabər olub - $9,5 \pm 0,16$ san. Eyni zamanda, tədqiqat qrupun məktəblilərində, yəni 14-15 yaşlı oğlanlarda hərəki aktivliyi artır, bu testdə göstəricilər $9,0 \pm 0,14$ saniyə idi ki, bu da $0,5$ saniyə aşağıdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu hərəki testində sürət qabiliyyətləri baxımından əhəmiyyətli bir fərqi qeyd etdik ($P < 0,05$). Sürət qabiliyyətlərinin inkişaf dinamikasını təhlil edərkən qeyd etmək lazımdır ki, 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda 60 metr məsafəyə qaçışda da nəticələrdə nəzərəcarpacaq irəliləyiş müşahidə edilməmişdir $0,5$ san ($P < 0,05$).

2023-ci ilin may ayında 14-15 yaşlı məktəblilər qrupunda qeyri-məhdud hərəki fəaliyyətlə məşğul olan bir qrup məktəbli arasında çeviklik qabiliyyətləri müəyyən edilərkən, daha dəqiq desək, “Məkkik qaçışı 3×10 m” sınağında nəticə $8,9 \pm 0,18$ saniyəyə bərabər olmuşdur. Eyni zamanda, tədqiqat qrupun məktəblilərində, yəni hərəki aktivliyi artan 14-15 yaşlı məktəblilərdə bu testdə göstəricilər $8,4 \pm 0,17$ saniyə olmuşdur ki, bu da $0,5$ saniyə aşağıdır. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu hərəki testində sürət qabiliyyətlərinin göstəricilərində əhəmiyyətli fərq tapdıq ($P < 0,05$). Çeviklik qabiliyyətlərinin inkişaf dinamikasını təhlil etmək lazımdır. Qeyd edək ki, 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda 3×10 m məsafəyə məkkiklə qaçışda da nəticələrdə nəzərəcarpacaq irəliləyiş müşahidə olunub, 2022-ci ilin sentyabr ayı ilə müqayisədə artım $0,2$ saniyə təşkil edib. Həmçinin, 14-15 yaşlı oğlanlarda hərəki aktivliyin artması ilə nəticədə $0,6$ saniyə əhəmiyyətli artım müşahidə edilmişdir ($P < 0,05$).

2023-ci ilin may ayında 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda, yəni qeyri-məhdud hərəki fəaliyyətdə “yerindən uzunluğa tullanma” testindən istifadə etməklə müəyyən etdiyimiz sürət-güc qabiliyyətlərini təhlil etdikdə nəticə ilə müqayisədə $205,6 \pm 3,3$ sm olmuşdur. 2022-ci ilin sentyabr ayında bizim tərəfimizdən müəyyən edilən məlumatlara görə, bu testdə hərəki qabiliyyətinin göstəricilərində 15 sm $221,4 \pm 3,1$ san. Bu hərəki testində biz nəzarət və tədqiqat qruplardakı şagirdlər arasında sürət-güc qabiliyyətlərinin göstəricilərində əhəmiyyətli fərq aşkar etdik ($P > 0,05$). Sürət-güc qabiliyyətlərinin inkişaf dinamikasını təhlil edərkən qeyd

etmək lazımdır ki, 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda da nəticələrdə nəzərəcarpacaq irəliləyiş müşahidə edilmişdir.

Həmçinin, 14-15 yaşlı oğlanlarda hərəkəti aktivliyin artması şərti ilə, 2022-ci ilin sentyabr ayı ilə müqayisədə 30 sm ($P < 0.05$) ilə müqayisədə nəticələrdə əhəmiyyətli artım müşahidə edilmişdir. “Turnikdə dartınma” testindən istifadə etməklə müəyyən etdiyimiz qüvvə qabiliyyətlərini düzgün öyrənərək qeyd etmək lazımdır ki, 2023-ci ilin may ayında nəzarət qrupunun 14-15 yaşlı məktəblilərində, yəni məhdudiyatsız hərəkətilik nəticə $9,6 \pm 0,6$ dəfə olmuşdur.

14-15 yaşlı məktəblilərdə qeyri-məhdud hərəkəti şəraitində hərəkəti qabiliyyətlərinin fəaliyyət və tədris ilində (sentyabr 2022) artan hərəkəti rejiminə məruz qalan inkişaf dinamikası (may 2023).

Cədvəl 3.

| Şagirdlərin hərəkəti qabiliyyətləri | | M ± m | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------|
| | | Nəzarət qrupu n=19 | Tədqiqat qrupu n=21 |
| Sürət | Qaçış 30 m, san | 5,8 ± 0,15 | 5,2 ± 0,14*# |
| | Qaçış 60 m, san | 9,5 ± 0,16 | 9,0 ± 0,14*# |
| Çeviklik | Mənik qaçış 3x10m, san | 8,9 ± 0,18# | 8,4 ± 0,17*# |
| Sürət-güc | Yerindən uzunluğa tullanma, sm | 205,6 ± 3,3# | 221,4 ± 3,1*# |
| Güvvə | Turnikdə dartınma, say | 9,6 ± 0,6# | 11,6 ± 0,7*# |
| Dözümlülük | 6-dəqiqəli qaçış, m | 1295 ± 28# | 1465 ± 27*# |

N - subyektlərin sayı;

* - nəzarət və tədqiqat qruplarının məlumatlarını müqayisə edərkən hərəkəti qabiliyyətlərin göstəricilərindəki fərqlərin etibarlılığı ($P < 0,05$);

- 2022-cü ilin sentyabr və 2023-ci ilin may aylarındakı məlumatları müqayisə edərkən hərəkəti qabiliyyət göstəricilərindəki fərqlərin etibarlılığı ($P < 0.05$)

Eyni zamanda, tədqiqat qrupun məktəblilərində, yəni artan fiziki fəaliyyətə məruz qalan 14-15 yaşlı məktəblilərdə bu testdə göstəricilər $11,6 \pm 0,7$ dəfə olmuşdur. Bu hərəkəti testində biz nəzarət və tədqiqat qruplardakı məktəblilər arasında qüvvə qabiliyyətlərində əhəmiyyətli fərq qeyd etdik ($P < 0.05$). Qüvvə qabiliyyətlərinin inkişaf dinamikasını öyrənərək qeyd etmək lazımdır ki, 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda hündür turnikdə dartınma nəticələrini əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırdı, 2022-cü ilin sentyabr ayına nisbətən artım 2 dəfə oldu. Eynilə, 14-15 yaşlı məktəblilərdə, artan hərəkəti fəallığa məruz qaldıqda, nəticələrdə əhəmiyyətli irəliləyiş oldu və artım 3 dəfə oldu ($P < 0.05$).

14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda, yəni qeyri-məhdud hərəkəti fəaliyyətdə “6 dəqiqəlik qaçış” testindən istifadə etməklə müəyyən etdiyimiz dözümlülük qabiliyyətlərini təhlil etdikdə 2023-ci ilin may ayında nəticə 1295 ± 28 m-ə bərabər olmuşdur. Eyni zamanda, tədqiqat qrup məktəblilərinin, yəni 14-15 yaşlı oğlanların hərəkəti aktivliyi artır, bu testdə göstəricilər 1465 ± 27 m, yəni 170 m çoxdur. Bu hərəkəti testində biz nəzarət və tədqiqat qruplardakı məktəblilər arasında dözümlülük qabiliyyətində əhəmiyyətli fərq aşkar etdik ($P < 0.05$). Dözümlülük qabiliyyətinin inkişaf dinamikasını öyrənərək qeyd etmək lazımdır ki, 14-15 yaşlı məktəblilərin nəzarət qrupunda 2022-ci ilin sentyabr ayı ilə müqayisədə “6 dəqiqəlik qaçış” testində nəticələrdə nəzərəcarpacaq irəliləyiş qeydə alınıb. 85 m idi. Onu da qeyd etmək la-

zımdır ki, və 14-15 yaşlı oğlanlarda hərəkəti aktivliyin artması şərti ilə nəticələrdə nəzərə çarpacaq yaxşılaşma və artım 200 m ($P < 0.05$) olmuşdur.

Nəticə və Təkliflər. Fiziki tərbiyə idman, sağlam həyat tərzini şagirdlərin bədən tərbiyəsinin formalaşmasının ən mühüm vasitəsidir. Fiziki hazırlıq Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi tərəfindən hazırlanmış ümumi qəbul edilmiş metodika əsasında öyrənilmişdir.

Ümumiyyətlə, fiziki və bədən tərbiyəsi ilə məşğul olan 14-15 yaşlı uşaq və yeniyetmələrin morfofunksional inkişafının dinamikası təhlil nöqtəyi-nəzərindən yaş və idmandan asılı olaraq fərdi göstəricilərin əhəmiyyətini qiymətləndirməyə imkan verir.

Ümumiyyətlə, fiziki və bədən tərbiyəsi ilə məşğul olan 14-15 yaşlı uşaq və yeniyetmələrin morfofunksional inkişafının dinamikası təhlil nöqtəyi-nəzərindən yaş və idmandan asılı olaraq fərdi göstəricilərin əhəmiyyətini qiymətləndirməyə imkan verir.

Məktəbin fiziki tərbiyə üzrə kurikulumunda əksini tapmış yeniyetmələrin hərəkəti qabiliyyətlərinin idman vasitəsilə ardıcıl inkişafı ilə kompleks yanaşma metodologiyasına əsaslanan tədris prosesinin intensivləşdirilməsi öz səmərəsini göstərmişdir.

Hərəkəti qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsində ən böyük artımlar qüvvə qabiliyyətlərinin təzahüründə, dözümlülük hərəkətlərini yerinə yetirmək qabiliyyətində və sürət-güc təzahürlərində müşahidə edilmişdir. Digər hərəkəti qabiliyyətlərin səviyyəsi: sürət və çeviklik daha az dərəcədə dəyişdi.

Tədris ili ərzində aparılan pedaqoji eksperiment nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, 14-15 yaşlı yeniyetmələrin müxtəlif hərəkəti qabiliyyətləri heteroxron şəkildə inkişaf edir.

Problemin aktuallığı. Hərəkət ehtiyacı insanın təbii ehtiyacıdır, onun həyatı və sağlamlığı üçün zəruri əsasdır. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi gənclərin bədənini tədricən əhəmiyyətli fiziki gücə malik olan dəyişikliklərə yönəltməkdir. Şagirdlər dayaq-hərəkət aparatının, onun dayaq-hərəkət və əzələ sistemlərinin ən yüksək gücünə ehtiyac duyur. Bu sistemlər bədənə ayrı-ayrı hissələri arasında əlaqəni təmin edir. Əzələ-skelet sistemi kifayət qədər hazır deyilsə, bədən hərəkətdə məhdudlaşacaq, əyilməz və ifadəsiz olacaqdır.

Problemin elmi yeniliyi. Məktəbin fiziki tərbiyəsi üzrə kurikulumunda əksini tapmış yeniyetmələrin hərəkəti qabiliyyətlərinin idman vasitəsilə ardıcıl inkişafı ilə kompleks yanaşma metodologiyasına əsaslanan tədris prosesinin intensivləşdirilməsi öz səmərəsini göstərmişdir.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Böyük məktəb yaşlı uşaqların hərəkəti qabiliyyətlərinin seçmə formalaşdırılması öz xüsusiyyətlərinə malikdir, bunlar ilk növbədə qüvvənin, sürətin, dözümlülüğün, əyilgənliyin və çevikliyin inkişafının yaşa bağlı nümunələrində ifadə olunur. Bu nümunələr məktəblilərin hərəkəti qabiliyyətlərinin inkişafı üçün əsasdır.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum) // "Kurikulum", 2009, № 1 s. 11-20.
2. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13.01.2009.
3. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. / Р.А. Абзалов Н.И. Абзалов // Казань: Вестфалика, 2013. -202 с.

А.Дж. Сардаров**Динамика повышения показателей физического развития и исследование двигательных навыков школьников 14-15 лет в течение учебного года****Резюме**

Потребность в движении – естественная потребность человека, необходимая основа его жизни и здоровья. Основная цель физического воспитания – постепенно направить организм молодых людей на изменения, требующие значительных физических сил. Студентам необходима сила опорно-двигательного аппарата, его мышечных систем. Эти системы обеспечивают связь между различными частями тела. Если опорно-двигательный аппарат недостаточно подготовлен, тело будет ограничено в движениях.

Наша цель исследования - изучить динамику двигательных способностей школьников 14-15 лет в процессе обучения в общеобразовательных школах.

Выводы и предложения. Физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни являются важнейшими средствами формирования физического воспитания студентов. Физическая подготовленность изучалась на основе общепринятой методики, разработанной Министерством Образования Азербайджанской Республики.

Наибольшие повышения уровня развития двигательных способностей наблюдались при проявлении силовых способностей, умении выполнять движения на выносливость и скоростно-силовых проявлениях. Уровень других двигательных способностей: скорости и ловкости изменился в меньшей степени.

В результате педагогического эксперимента, проведенного в течение учебного года, установлено, что различные двигательные способности у подростков 14-15 лет развиваются гетерохронно.

A.C. Sərdarov**Application of development dynamics of indicators of physical development and mobile skills of 14-15-year-old schoolchildren during the academic year****Summary**

The need for movement is a natural human need, a necessary basis for his life and health. The main goal of physical education is to gradually direct the body of young people to changes that require significant physical strength. Students need the strength of the musculoskeletal system and its muscular systems. These systems provide communication between different parts of the body. If the musculoskeletal system is not sufficiently prepared, the body will be limited in movement.

Key words: motor skills, speed, speed-strength, strength, flexibility, endurance, physical education lessons, test.

Our research goal is to study the dynamics of the motor abilities of schoolchildren aged 14-15 during their studies in secondary schools.

Conclusions and offers. Physical education, sports, and a healthy lifestyle are the most important means of developing the physical education of students. Physical fitness was studied on the basis of generally accepted methods developed by the Ministry of Education of the Azerbaijan Republic.

The greatest increases in the level of development of motor abilities were observed in the manifestation of strength abilities, the ability to perform endurance movements and speed-strength manifestations. The level of other motor abilities: speed and agility changed to a lesser extent.

As a result of a pedagogical experiment conducted during the school year, it was found that various motor abilities in adolescents aged 14-15 years develop heterochronically.

Redaksiyaya daxil olub: 23.04.2024