

**FİZİKİ TƏRBİYƏNİN TƏDRİSİ METODİKASI
METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL CULTURE
МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

UOT 796:37.02(075.8).

Maya Zahir qızı Heydərova,
*Azərbaycan İdman Akademiyasının dosenti,
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
<https://orcid.org/0009-0006-3642-4894>
[https://doi.org/10.69682/arti.2025.92\(3\).136-140](https://doi.org/10.69682/arti.2025.92(3).136-140)
E-mail: qeydarova.maya@mail.ru*

Nicat Mustafa oğlu Mustafayev,
*Azərbaycan İdman Akademiyası
<https://orcid.org/0009-0009-0218-306X>
E-mail: mnicat9696@gmail.com*

Süleyman Həsən oğlu Muradlı
*Azərbaycan İdman Akademiyası
<https://orcid.org/0009-0004-6136>
E-mail: suleymanmuradli9797gmail.com*

**X-XI SİNİF ŞAĞİRDŁƏRİNİN QÜVVƏ QABİLİYYƏTLƏRİNİN
İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ**

Maya Zahir Heydarova,
*associate professor at the Azerbaijan Sports Academy,
doctor of philosophy in pedagogy*

Nicat Mustafa Mustafayev,
Azerbaijan Sports Academy

Suleiman Hasan Muradli
Azerbaijan Sports Academy

**INVESTIGATION OF THE DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES
IN 10-11th GRADE STUDENTS**

Мая Загир гызы Гейдарова,
*Доцент Азербайджанской Академии Спорта,
доктор философии по педагогике*

Ниджат Мустафа оглы Мустафаев,
Азербайджанская Академия Спорта

Сулейман Гасан оглы Мурадлы
Азербайджанская Академия Спорта

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ X-XI КЛАССОВ

Xülasə. Məqalədə qeyd edilir ki, müstəqillik əldə etmiş bir ölkə, o cümlədən bir xalq üçün şagirdlərin sağlamlığı, fiziki inkişafı bu gün vacib şərtlərdən biridir. Yaşadığımız hazırki dövrdə xalqımıza vətənin mü-

dafiəsinə hazır olan sağlam, güclü, dözümlü, çevik gənclər lazımdır. Bu baxımdan böyüməkdə olan nəslin fiziki inkişafı, onların sağlamlığı, şəxsiyyət kimi formalaşması dövlətimizin diqqət mərkəzindədir. Həmçinin məqalədə qeyd edilir ki, fiziki tərbiyə insanın sağlamlığına möhkəm zəmin yaradır və güc qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir göstərir. O, cəmiyyətdə yaranan ümumtərbiyənin mühüm tərkib hissəsi olmaqla insanların iradəsini, hiss və fikirlərini birləşdirir, onlara sevinc və fərəh bəxş etməklə bərabər zərərli vərdişlərə qarşı nifrət yaradır. Bu o deməkdir ki, məktəbli gənc başa düşməlidir ki, xalqımıza, ordumuza sağlam, fiziki cəhətdən güclü, çevik, mübariz, iradəli, qorxmaz düşməyə layiqincə cavab verə biləcək oğullar lazımdır. Ona görə də orta ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin, xüsusən də oğlanların sağlam, hərəkəti qabiliyyətlərə yüksək səviyyədə yiyələnmiş gənclər kimi yetişməsində fiziki tərbiyə dərslərinin xüsusi rolu vardır.

Məqalədə fiziki tərbiyə dərslərində müəllimlərin güc qabiliyyətlərinin formalaşdırılmasında istifadə olunan metodlara aydınlıq gətirir və dəyərli tövsiyələr verilir.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, idman, fiziki qabiliyyətlər, güc qabiliyyətləri, hərəkəti bacarıqlar, fiziki inkişaf*

Abstract. The article states that for an independent country and its people, the health and physical development of students are among the crucial factors today. In the present era, our nation needs healthy, strong, resilient, and agile young individuals who are ready to defend their homeland. In this regard, the physical development of the younger generation, their health, and their formation as individuals are at the center of our state's attention.

Additionally, the article emphasizes that physical education provides a strong foundation for human health and has a positive impact on the development of strength abilities. As an essential component of general education in society, it unites people's will, emotions, and thoughts, bringing them joy and happiness while fostering a strong aversion to harmful habits. This means that young students must understand that our nation and our army need healthy, physically strong, agile, determined, and fearless individuals who can respond to the enemy adequately.

Therefore, physical education classes play a significant role in ensuring that students, especially boys, grow into healthy and highly skilled individuals with strong physical abilities. The article also clarifies the methods used by teachers in physical education lessons to develop strength abilities and provides valuable recommendations.

Keywords: *Physical education, sports, physical abilities, strength ability, motor skills, physical development*

Аннотация. В статье отмечается, что здоровье, физическое развитие школьников, а так же всей молодежи, является приоритетом для всей страны. Так как, в настоящее время нашей стране нужны здоровые, сильные, выносливые, ловкие защитники. С этой точки зрения физическое развитие, здоровье, формирование их как личности является главным вопросом, стоящим перед государством. В статье так же отмечается, что физическое воспитание способствует укреплению здоровья человека, оказывает благотворное влияние на развитие силовых способностей. Будучи важной составной частью всеобщего воспитания, оно объединяет волю, чувства и мысли людей, одаряя их радостью и счастьем, и побуждает в них отвращение к вредным привычкам. Это значит, что молодежь должна понять, что родине, армии нужны здоровые, физически сильные, ловкие, боевые, волевые, бесстрашные сыны, умеющие дать врагу достойный отпор. Вот почему уроки физической культуры имеют особую роль в общеобразовательных школах в воспитании здоровых, на высоком уровне овладеющих двигательной способностью молодежи.

В статье разъясняются методы, используемые учителями на уроках физической культуры в процессе формирования силовых способностей учащихся и даются нужные рекомендации.

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, физические способности, силовые способности, двигательные умения, физическое развитие*

Xalqımız bütün tarix boyu gənclərin güclü, çevik, mərd, igid və cəsarətli olmasını vacib hesab etmişdir. Müstəqillik əldə etmiş bir ölkə üçün onların sağlamlığı, fiziki inkişafı bu gün vacib şərtlərdən biridir. Yaşadığımız hazırki dövrdə xalqımıza vətənin müdafiəsinə hazır olan sağlam, güclü, dözümlü, çevik gənclər lazımdır. Bu baxımdan böyüməkdə olan nəslin fiziki inkişafı, onların sağlamlığı, şəxsiyyət kimi formalaşması dövlətimizin diqqət mərkəzindədir.

Həyata bir fərd kimi atılmağa hazırlaşan hər bir yeniyetmə gənc vətəninə, torpağını sevməli, doğma yurdunu qorumağa hazır olmalıdır.

Bu baxımdan məktəblilərin o cümlədən X-XI sinif şagirdlərinin fiziki inkişafında mühüm rol oynayan fiziki tərbiyə və idmanın xüsusi əhəmiyyəti vardır.

Aparadığımız araşdırmalar göstərir ki, fiziki tərbiyə cəmiyyətdə yaranan ümumtərbiyənin mühüm tərkib hissəsi olmaqla insanların iradəsini, hiss və fikirlərini birləşdirir, onlara sevinc və

fərah bəxş etməklə bərabər zərərli vərdişlərə qarşı nifrət yaradır.

Fiziki tərbiyə pedaqoji prosesə xas olan bütün ümumi əlamətləri özündə ehtiva edir.

Fiziki tərbiyənin fərqli cəhətləri ondan ibarətdir ki, bu hərəkəti vərdişlər insanın fiziki iş qabiliyyətini müəyyən edən hərəkəti qabiliyyətlərin, o cümlədən, qüvvə qabiliyyətinin formalaşdırılmasına yönəldilmiş bir prosesdir.

Fiziki tərbiyədə iki spesifik cəhət mövcuddur. Onlardan biri hərəkətlərin təlimi, ikincisi isə fiziki keyfiyyətlərin, yəni qabiliyyətlərin inkişafıdır.

Hərəkətlərin öyrədilməsinin əsas məzmununu fiziki təhsil təşkil edir, yəni insanın xüsusi təlim prosesində öz hərəkətlərinin idarə olunmasının rəşional üsullarının sistemli şəkildə mənimsənilməsidir və bu yolla həyatda zəruri olan hərəkəti, vərdişlər bacarıqlar və onlarla bağlı biliklər fondundan əldə olunmasıdır. Fiziki tərbiyənin təhsilləndirici cəhəti isə ondan ibarətdir ki, o, insanın həyat təcrübəsində hərəkəti imkanlarından rəşional istifadə etməsi üçün birinci dərəcəli əhəmiyyət kəsb edir.

Bələliklə, fiziki tərbiyə cəmiyyətin yaranan ümumi tərbiyənin bir növüdür və onun spesifikasiyası hərəkətlərin öyrədilməsindən və insanın hərəkəti qabiliyyətlərinin, o cümlədən güc qabiliyyətlərinin tərbiyəsindən ibarətdir. Fiziki tərbiyə bilavasitə şəxsiyyətlə bağlıdır. Bu istiqamətdə şəxsiyyətdə aşılınması lazım gələn hərəkəti qabiliyyətlərin və eyni zamanda güc qabiliyyətinin məcmusu nəzərdə tutulur. Fikrimizin daha aydın olması üçün aşağıdakı sitata diqqət edək:

“Fiziki tərbiyə ümumi tərbiyənin tərkib hissəsi; insanın sağlamaşdırılmasına, fiziki cəhətdən düzgün inkişafına, iradəsinin möhkəmləndirilməsinə, zəruri hərəkət, bacarıq və vərdişlərinin təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş sosial pedaqoji prosesdir. Fiziki tərbiyə əqli, mənəvi, estetik, əmək tərbiyəsi və politexnik təhsillə vəhdətdə kompleks şəkildə həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə də ümumi tərbiyə kimi cəmiyyətin ümumi və daimi kateqoriyasıdır. Onun da məqsəd və vəzifələri, məzmun və forması ictimai-iqtisadi formasıyaların tələblərinə uyğun olaraq dəyişilir” [1, s.53].

Bələ əhatəli ensiklopedik izah ilk baxışdan böyük maraq doğurur və fiziki tərbiyənin digər tərbiyə sahələri ilə üzvi əlaqəsini göstərir. Bu şərh öz mahiyyəti etibarilə “fiziki tərbiyə”

anlayışı ilə sıx bağlıdır. Çünki cəmiyyətdə yaranan tərbiyəvi təsirlər, digər tərbiyə sahələrinin vəhdətdə götürülməsi aid olduğu sahənin inkişaf səviyyəsini göstərir.

Prof. N. Məcidov “Bədən tərbiyəsini nəzəriyyəsi və metodikası” kitabında fiziki tərbiyə haqqında öz fikirlərini belə söyləmişdir. “Fiziki tərbiyə ümumi tərbiyənin bir hissəsidir. O, hərəkət vərdişlərinin formalaşmasına və insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəldilmiş pedaqoji prosesdir. Fiziki tərbiyə insanın hərtərəfli inkişafında əsas yerlərdən birini tutur ...” [2, s. 9].

Burada çox yerində deyilmişdir. Fiziki tərbiyə insanların fiziki qabiliyyətlərinin inkişafına yönəldilmiş pedaqoji prosesdir.

O, eyni zamanda həməən ədəbiyyatda qeyd edir ki, fiziki tərbiyə prosesində fiziki qabiliyyətlərdən biri olan qüvvə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi günümüzün aktual problemlərindən biridir.

Yaxud elə həmin bölmədə verilən digər bir fikrə diqqət edək: “Qüvvə əzələlərin təxəllüsü ilə xarici müqaviməti dəf etmək və ya ona qarşı müqavimət göstərmək qabiliyyəti kimi qəbul olunmuşdur” [2, s.34].

Yuxarıda göstərdiyimiz sitatlardan da belə qənaətə gəlmək olar ki, fiziki tərbiyə insanın sağlamlığına möhkəm zəmin yaradır və güc qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir göstərir.

Burada əsas diqqət fiziki tərbiyənin yuxarı sinif şagirdlərinin güc keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi istiqamətləri üzrə görülməş işin, həyata keçirilən təlim-tərbiyə məşğələlərinin səviyyəsinin yüksəlməsinə, ən səmərəli cəhətlərinə yönəldilməsidir. Bu o deməkdir ki, məktəbli gənc başa düşməlidir ki, xalqımıza, ordumuza sağlam, fiziki cəhətdən güclü, çevik, mübariz, iradəli, qorxmaz düşməne layiqincə cavab verə biləcək oğullar lazımdır. Orta ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin, xüsusən də oğlanların sağlam, hərəkəti qabiliyyətlərə yüksək səviyyədə yiyələnmiş gənclər kimi yetişməsində fiziki tərbiyə dərslərinin xüsusi rolu vardır.

Fiziki tərbiyə prosesində gücü inkişaf etdirmək üçün müxtəlif çəkili əşyalardan (doldurulmuş toplardan, daşlardan), sallanma hərəkətlərindən, dayaq hərəkətlərindən, atmalardan, yadronun itələnməsindən, tullanmalardan, dartınma oyunlarından, kəndirə dırmanmadan və s. hərəkətlərdən istifadə olunur.

Yuxarı məktəbyaşlı şagirdlərdə gücü inkişaf etdirmək üçün statik xarakterli hərəkətlərdən, dinamik mahiyyətli və xüsusi güc hərəkətlərindən istifadə etmək tövsiyə edilir. Həmin hərəkətlərin idman əşyaları – vasitələri ilə icrası daha faydalı olur.

Güc qabiliyyəti dərslərdən bədən tərbiyəsi məşğələlərində, gəzinti, yürüş və ekskursiyalarda, müxtəlif cür əyləncələr təşkil etməklə, həmçinin müxtəlif şəraitdə hərəkətlərin, oyunların icra olunması, eləcə də çətinləşdirilmiş məşğələlərin qətdilməsi yolu ilə də inkişaf etdirmək mümkündür. Bu şərtlə ki, hərəkət və oyunlar düzgün təşkil olunsun və lazımi səviyyədə keçirilsin.

Bütün bunlar onu deməyə əsas verir ki, fiziki tərbiyənin əsas komponentləri yuxarı sinif şagirdlərə çatdırmaq üçün, müvafiq iş, məşğələ

formalarından metod və vasitələrdən sistemli olaraq istifadə olunarsa X-XI sinif şagirdlərinin güc qabiliyyətlərinin inkişafına nail olmaq olar. Məqsədimizə nail olmaqdan ötrü biz Bakı şəhərində yerləşən bir neçə məktəbdə müşahidələr apardıq. Hətta yuxarı sinif şagirdlərlə anket sorğuları apardıq. Onların fiziki tərbiyə, fiziki qabiliyyətlər və güc haqqında nəzəri biliklərini yoxladıq. Anket sorğularına cavablarından belə nəticəyə gəldik ki, şagirdlərin bu sahədə nəzəri biliklər zəifdir. Və sonra biz şagirdlərin proqramda nəzərdə tutulmuş bir neçə idman növü üzrə güc qabiliyyətlərini yoxladıq. Götürdüyümüz normativlərdən gördük ki, yuxarı sinif şagirdlərinin güc qabiliyyətləri heç də ürək açan deyil. Bakı şəhəri 167 sayılı X^a sinif şagirdlərdən götürdüyümüz normativləri sizin nəzərinizə çatdırmaq istəyirik.

X^a sinif oğlanların normativ göstəriciləri. Cədvəl. 1

Sıra sayı	Ad və soy ad	Hündür turnikdən sallanmış vəziyyətdən dərtnmaq (dəfə)	Ayaqların köməyi ilə kəndirə dərtnmaq	Uzanaraq dayaqdan əllərinin bükülüb açılması (dəfə)	Bir əllə dayaqda oturub durmaq (dəfə)
1	A-ev V.A	3	6	7	8
2	A-ov R.Z.	5	7	6	7
3	A-ov İ. F	3	6	8	8
4	C-ev A.E	2	7	2	9
5	A-ev B.A	6	12	4	8
6	A-li B.R	5	4	5	10
7	N-ov A.Q	4	5	4	11
8	N-ov S.Y	3	7	5	12
9	S-lı X.Y	7	8	3	4
10	B-ov B.Q	4	5	2	7
11	S-ov A.M	6	8	4	9
12	N-ev C.N	7	24	7	6

Normativləri götürməkdə məqsəd yuxarı sinif şagirdlərinin güc qabiliyyətlərinin inkişaf etdirilməsindən ötrü hazırladığımız metodikanı dərslərdə tətbiq etməkdən ibarətdir. Bundan ötrü məktəbin fiziki müəllimi Həsənov Hüseyn və Fərəcov Atəşdən xahiş etdik ki, yuxarı siniflərdə fiziki tərbiyə dərsləri təklif etdiyimiz metodika-ya uyğun keçsinlər.

Təklif etdiyimiz metodikanı qısaca olaraq nəzərinizə çatdırırıq.

1. Hər bir fiziki keyfiyyətlər haqqında ay- rı-ayrı məlumat vermək;

2. Hər dərslərdə fiziki tərbiyənin əhəmiyyəti haqqında şagirdləri məlumatlandırmaq;

3. Təkrar metodlardan çox istifadə etmək;

4. Əyani metoddan istifadə etmək;

5. Hər bir çalışmanın texnikası tam öyrətmək;

6. Güc qabiliyyətlərinin çalışmalarını öz inkişaf etdirmək;

7. Hər bir şagirdə hərəkətlərin qanunauyğunluqları tam mənimsətmək.

X^a sinif oğlanların normativ cədvəli. Cədvəl 2.

Sıra sayı	Ad və soy ad	Hündür turnikdən sallanmış vəziyyətdən dartınmaq (dəfə)	Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanmaq m)	Uzanaraq dayaqdan əllərinin bükülüb açılması (dəfə)	Bir əllə dayaqda oturub durmaq
1	A-ev V.A	4	7	6	8
2	A-ov R.Z.	6	6	7	9
3	A-ov İ. F	5	3	5	10
4	C-ev A.E	5	7	6	12
5	A-ev B.A	6	12	8	14
6	A-li B.R	6	8	5	10
7	N-ov A.Q	4	6	6	10
8	N-ov S.Y	5	7	5	13
9	S-lı X.Y	7	11	6	8
10	B-ov B.Q	6	10	5	8
11	S-ov A.M	7	8	8	12
12	N-ev C.N	7	4	10	10

X^a sinifdən götürdüyümüz normativlərin orta hesabla və faiz göstəriciləri. Cədvəl 3.

Sıra sayı	Sinif	ŞagirdSayı	Orta və faiz göstəriciləri	Hündür turnikdən sallanmış vəziyyətdən dartınmaq (d)	Ayaqların köməyi ilə kəndirə dırmanmaq (m)	Uzanaraq dayaqdan əllərini bükülüb açılması (dəfə)	Bir əllə dayaqda oturub durmaq
1	X ^a oğlanlar	12	lkin/g	4.5	3.6	4.7	4.6
			Son/g	5.2	6.5	7.4	8.2
			Faiz/g	22%	13.8%	36%	10.4%

Cədvəllərdən görünür ki, verdiyimiz metodikadan sonra yuxarı sinif şagirdlərinin qüvvə qabiliyyət göstəriciləri bir qədər yüksək olmuşdur.

Nəticə etibarı ilə deyə bilərik ki, fiziki tərbiyə dərslərində müəllimlər təlim metodlarından, pedaqoji prinsiplərdən düzgün istifadə edərlərsə fiziki tərbiyə dərsləri və məşğələləri günün tələblərinə uyğun səviyyədə qurarlarsa şagirdlərin qüvvə qabiliyyət göstəricilərini yüksəltmək olar.

Problemin elmi yeniliyi X-XI sinif şagirdlərinin güc qabiliyyətlərinin inkişafına nail olmaq üçün fiziki tərbiyənin əsas komponentləri olan müvafiq iş formaları, metod və vasitələri sistemə salınmışdır.

Problemin praktik-təbii əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, fiziki tərbiyə yuxarı sinif şagirdlərinin güc qabiliyyətlərinin inkişafı sahəsində alınan nəticələr, müəyyənləşdirilən səmərəli iş formaları və metodları, irəli sürülən təkliflər bu sahədə çalışan müəllimlərə, idman təlimatçılarına istiqamət verəcək.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Sovet Ensiklopediyası. IX cild, -Bakı: 1986. -551 s.
2. Nazim Məcidov. Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası. II hissə. -Bakı: Müəllim, -2020. -222 s.
3. Firad Hüseynov və s. Fiziki tərbiyə. //Metodik vəsait. -Bakı: Müəllim, -2018. -207 s.
4. Firad Hüseynov. Müasir təlim texnologiyaları idmanda yaradıcı komponentlərin inkişaf vasitələri kimi. ADBTİA //Elmi xəbərlər. -Bakı: Müəllim, -2020. – s.38.
5. Maya Heydərova. Bədən tərbiyəsi və idmanın müasir problemləri. //dərs vəsaiti. -Bakı: Mütərcim, -2023. -127 s.

Redaksiyaya daxil olub: 16.05.2025